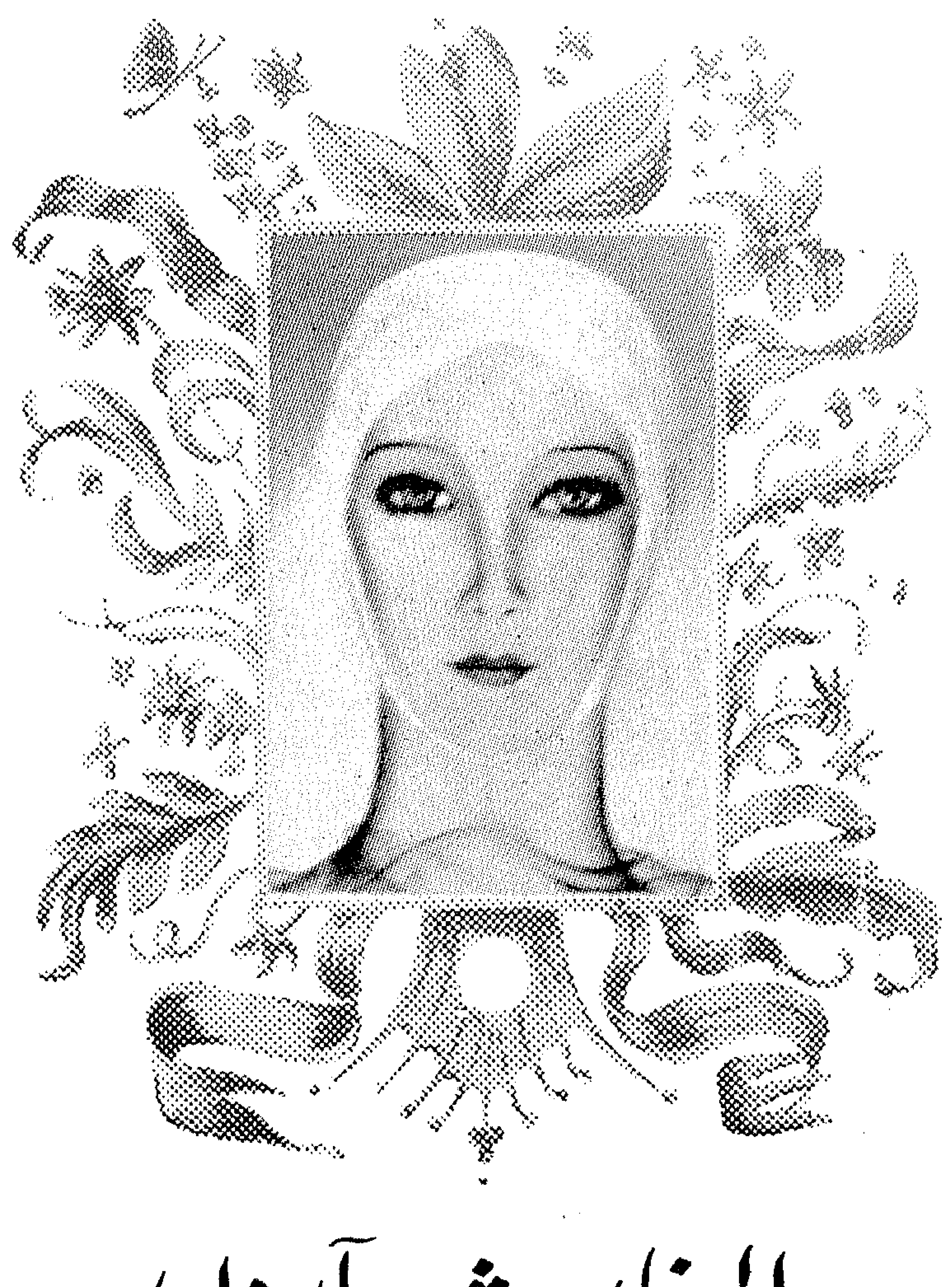

بنت النيل
اكتوبر ١٩٥٢



اليزابث آردن

تضــــع بين يـديك كل
مستحضراتها وخبرتها فى
عالم التجميل من لوسيون
وكريم وبودره وأحمرالشفاه
مما لا تستغنى عنـــه كل
سيدة تنشـد الجمــال •
تقبلى دعوتنا ياســـيدتي
وشرفينا بزيارتك لمعـاينة
مستحضراتنـــا والاستفادة
من خبرتنا •

Elizabeth Arden اليزابث آردن

٢١١ عمارة الايموبيليا تليفون ٤٧٧٩١ ـ ٧٧٠٧٢ بالقاهرة

وتباع جميع المستحضرات فى المحلات الآتية :

بالاسكندرية :
محلات شالون
محلات هانو
(لار دى لاكوافير
سوكرات وشركاه)

بالقاهرة :
محلات شالون
محلات عمر افندى
اجزاخانة نورتون
محل سوكرات
بارفيمرى ايرين
بارفيمرى فريال
(٣٧ شارع سليمان باشا)

بمصر الجديدة
اجزاخانة نورتون

ببور سعيد :
محلات سيمون ارزت

بالسويس :
اجزاخانة جاتيس

بالمنصورة :
مخازن أدوية الحرية

بالاسماعيلية :
اجزاخانة انترناسيونال

بأسوان :
(ماجيلا فرايس
فوتو ستورز)

نصرٌ جديد ...

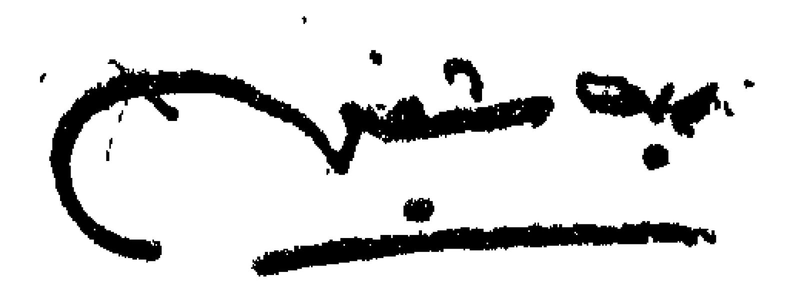
أليس نصرا رائعا أن تجد المرأة المصرية فى معظم أحزاب مصر تأييدا وتشجيعا فى برامجها الجديدة ؟

لقد انتهت معظم الاحزاب الى تقرير حق المرأة فى الانتخاب ومساواتها بالرجل فى ذلك الميدان ، وسوف تتقدم الاحزاب ببرامجها الى الانتخابات وفى مقدمتها هذا النصر الجديد الذى بلغته المرأة بعد كفاح مرير ، وسوف يصوت الشعب ويمنح ثقته لتلك الاحزاب التى أقرت لنا حقا مهضوما ورفعت عن كواهل المصريات قيودا من الذل والرجعية البغيضة ٠

وهكذا أنتجت حركة بنت النيل وفرضت وجودها على خصومها وانتزعت منهم حقا نرجو أن يتحقق ويوضع موضع التنفيذ فى هذا العهد الجديد ، وسوف يتم ذلك قطعا ما دام نساء مصر كتلة واحدة مؤمنة بحقوقها غير مستعدة للتنازل عن هذا الحق أو عن بعضه بأى شكل من الاشكال ٠

وحتى الاخوان المسلمون الذين زعم الزاعمون أنهم خصوم لحرية المرأة لم يتوانوا عن اعلان رأيهم ، فقد قال الاستاذ الهضيبى رئيسهم ما معناه ان الاخوان لا يكرهون للمرأة أن تكون لها حقوق الرجل بشرط أن يكون ذلك الامر متفقا مع تعاليم الاسلام ، والحمد لله لا يستطيع امرؤ أن يزعم ان حركة بنت النيل وسعيها لمساواة المرأة بالرجل تعنى الخروج عن تعاليم الاسلام ، فتعاليم هذا الدين الحنيف تعاليم سمحة كلها عدالة وحق ، وهو الدين الكريم الذى ساوى بين المرأة والرجل وجعل الانسانية صورة منهما معا ٠

اننى سعيدة حقا بهذه النتيجة الرائعة التى وصل اليها اتحادنا بفضل تآزره وقوة حقه ، فقد تقررت مساواة المرأة بالرجل فى برامج أحزابنا الكبرى ، وهذا نصر عظيم ، وان ينصركم الله فلا غالب لكم ، صدق الله العظيم ٠





هذه الخصومات

عدت الى القاهرة منذ أسبوعين فوجدت استعدادا للتطهير فى كل جماعة وهيئة ، وقرأت قوانين سنت لهذا الغرض ، وهى تكاد تنصب على بيئة الرجال وحدهم ، وقد نسى من بيدهم الامر تطهير بيئة المرأة ، ولا أعنى بالتطهير هنا الا تطهير النفوس ، فان المرأة المصرية تتمتع اليوم بسمعة طيبة فى خارج مصر ، ومن العدل أن تتمتع بهذه السمعة فى داخل مصر أيضا حتى لا تعاب اذا طالبت بحق أوسعت الى خير



ان من أشق الاشياء على النفس أن تكافح الهيئات النسائية فى سبيل قضية المرأة ، ويقف بعضها لبعض خصما بالحق والباطل ، ويشغل بعضها بعضا عن الاهداف الرفيعة التى تسعى اليها المصريات ، فان فى ذلك تعويقا للنهضة النسائية وفتح ثغرات فى صفوفهن ستؤثر من غير شك على قضاياهن، وتنحرف بها عن غاياتها المنشودة .

* * *



هناك وهنا

أحب أن أؤكد لقرائى وقارئاتى أن ما سمعوه عن المرأة الامريكية غير صحيح ، فهى امرأة تعمل وجه النهار وقد تعمل زلفا من الليل ، وهى تستمتع بجميع الحقوق التى يستمتع بها الامريكيون ، ومع ذلك فانك لن تجد امرأة فى الولايات المتحدة حتى من تجاوزت سن الشباب نسيت مرة أنها أنثى ، فهى أنيقة فى معملها أو فى مصنعها أو فى صحيفتها ، متجملة وقد تبالغ فى هذا التجمل بعض الشىء ، ولم يؤثر ذلك على عملها ، ولكن الشىء الذى لم يعجبنى فيها أنها تدخن باسراف عجيب ، وتدخن فى الشارع أيضا ، وقد تستوقفك لتسألك عودا من الثقاب

وأحب أن أؤكد أيضا لقراء هذا الكلام أن المرأة المصرية لا تقل أناقة وأدبا واجتهادا عن المرأة الامريكية، وتزيد عليها أنها أكثر احتشاما فى تجملها أو عرض مفاتنها ، وهى لا تدخن فى الغالب ولا تدخن أبدا فى شارع أو مجتمع عام ، وأهم ما فى نسائنا أنهن أكثر أنوثة من أى سيدة أوروبية أو أمريكية ، انما ينقصها شىء واحد لتسود كل امرأة فى العالم هى أن يعترف لها المواطنون بحقوقها العادلة ...

* * *



هذه الثورة

هل شعر سيداتنا أننا فى ثورة ؟ هل أحسسن أن دنيانا الجديدة تقتضى من المواطنة الحسناء شيئا من الزهد والتقشف؟ هل بدا فى مجتمعاتنا أن مقتضى الحال يتطلب منا الاعجاب بالقطن دون الحرير ، والحرير الصناعى دون الحرير الطبيعى ؟ هل فهم سيداتنا أن الثورة تطلب من كل امرىء أن يعيد النظر فى ميزانيته ، وخاصة ميزانية التواليت من بودرة وأحمر شفاه ؟ هل أقيمت ليالى الزواج فى الشهرين الماضيين على ضوء الثورة وشموعها الزاهية فاقتصد المواطنون فى ألوان الطعام والشراب ومظاهر البذخ والموسيقى الناعمة الحالمة ؟

هى أسئلة سخيفة من مواطن سخيف ، هكذا سيقول كثير من سيدات القصور ؟! ...

الحمد لله

نعم الحمد لله فقد أغنتنا الثورة عن الكذب في معركة الزواج ، وقد كان كل شاب تافه يجرى وراء الفتاة حين تحدثه الخاطبة بآلاف الافدنة التى يملكها الوالد أو الام ، وعلى ضوء هذه الاكاذيب أقيمت بيوت من القش ، وانهارت



بيوت بعد أسبوع أو شهر ، وزادت قضايا الطلاق فى العواصم والمدن ، وتهدد المجتمع بالسقوط فى الهاوية

لم يعد هناك والحمد لله والد يملك أكثر من ثلاثمائة فدان تدر فى أحسن الظروف بضع مئات فى الشهر ، يصرف معظمها على المحافظة على جزء من المظهر التافه القديم ، وعرف عدد أصحاب الفدادين الثلاثمائة ، ولن يتوه خاطب فى ثروة خطيبته ، وبذلك ستقام البيوت على عمد من الحق والصدق، ولن تشهد المحاكم قضايا مصدرها الكذب أو المبالغة أو لعلها تشهد قلة نادرة منها ·

وهكذا حددت الثورة أعلى درجات الكذب والنفاق ، فمن من المصريين بعد اليوم سيزعم أنه سيورث أولاده أكثر من ثلاثمائة فدان ؟

* * *



هذا التقشف

عجبت حين قرأت قرار مجلس الوزراء بتحديد مبلغ خمسة عشر دولارا لكل عضو من أعضاء ممثلى مصر فى هيئة الامم ولست أدرى على أى أساس بنى هذا التقدير ، فأنا عائد من هناك منذ أسبوعين ، وأقسم أننى كنت أتقاضى نفس المبلغ فكدت أموت جوعا لان نصفه كان يدفع للنوم ، ونصفه يكاد بشق النفس يكفى الطعام فى مطاعم عامة الناس ··

الحياة غالية غلاء خياليا ، والقوم مرتفعون جدا بمستواهم المعيشى ، ويكفى أن يعلم المواطنون أن أصغر عامل وعاملة يبدأ حياته العملية بالحد الادنى وقدره عشرة دولارات فى اليوم ، ومتوسط ما يتقاضاه رجل البوليس العادى خمسة عشر دولارا فى اليوم ···

وعلى ضوء هذه الحقائق أذهلنى قرار مجلس الوزراء ، وأنا لا أحب أن يغمر الترف رجالنا فى الهيئات الدولية ، ولكننى لا أحب أن يكون الاملاق قاعدة حياتهم ، الا اذا كان البعض قد فاتته أيام من رمضان ، وسيكفر عنها بصيام فى برد قارس أثناء اجتماع هيئة الامم ؟!!

التطهير

ليس فى مصر مواطن شريف يكره التطهير ، فقد بلغنا مرحلة يجب أن نطهر نفوسنا فيها لاستقبال العهد الجديد استقبالا يليق بالثورة وأهدافها

ولكننى لاحظت ذعرا فى صفوف الموظفين فقد قيل ان عدد الشكاوى التى قدمت فى مختلف بيئات هؤلاء الموظفين قد بلغت نحو مائة ألف شكوى لا شك أن أكثرها غير صحيح أو مبالغ فيه ، والا فالجهاز الحكومى كله جهاز فاسد لا يمكن اصلاحه بحال

وقد علمت أن موظفى الدرجة السادسة يشكون معظم موظفى الدرجة الخامسة ، وهؤلاء بدورهم يشكون موظفى الدرجة الرابعة ، وهكذا عمت الشكوى جميع الدرجات ، والغرض من معظم هذه الشكاوى التخلص ممن هم أعلى درجة حتى تخلو الدرجات لمن هم أصغر وظيفة

وهذه أخلاق لا تليق بالعهد الجديد ، فياحبذا لو أصدرت الحكومة قرارا بتطبيق المادة الخاصة بعقاب من يكذب على الناس أو يحمل عليهم بالزور والبهتان ، وحينئذ سوف ترتاح الحكومة من المنافقين ونهازى الفرص وتنخفض الشكاوى الى مائة شكوى على الاكثر ، وهى الشكاوى الجديرة بالرعاية والاهتمام ·

ابراهيم عبده

ثلاث قرى سعيدة..



بحث اجتماعى فى (بيت العمدة)

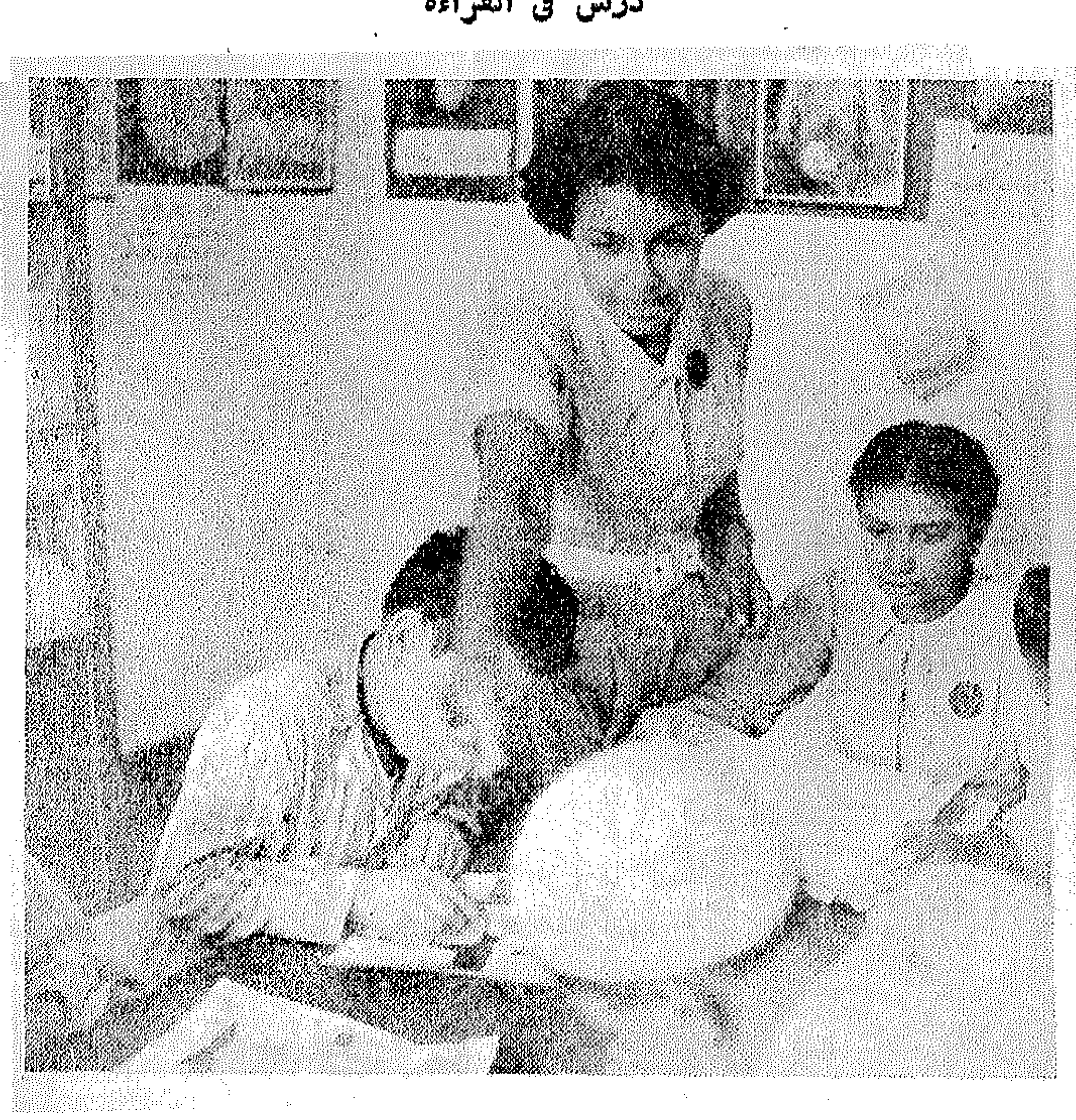
لقد كان البيت عاديا جدا فقد كان مبنيا باللبن شأنه فى هذا شأن باقى بيوت القرية التى تجمع بين جدرانها البهائم وأصحابها! الى هنا والامر طبيعى جدا.. **أما الذى عجبت له** فهى تلك الفتاة الانيقة الملبس التى تدل سيماؤها على أنها ليست من أهل القرية ولا تمت لاحد منها بصلة اللهم الا صلة الاخوة فى الوطن لا غير ... ومن العجيب أن تلك الفتاة كانت تقوم بتنظيف البيت وترتيبه بنفس الحماس الذى تنظف به أى سيدة بيتها .. وفى كل بيت من بيوت تلك القرية السعيدة كانت هناك زهرة من الزهرات التى يفخر المجتمع بانتسابها اليه ولكن ما الذى جاء بهؤلاء ؟ وما الذى دعاهن الى أن يزاولن من الاعمال ما يدمى الانامل ؟ لا شك أن فى الامر سرا .. سألت احداهن من تكون فلم تزد على قولها : اتبعنى وستعرف من نكون؟

وهناك قابلت الانسه عاليه محمود على المشرفة على هذه المجموعة من الزهرات وقد فسرت لى كل ما رأيت لقد كان هذا العمل جزءا مما جاء من أجله هؤلاء الفتيات فكلهن طالبات بالمدارس الثانوية جمعتهن ادارة المعارف وقسمتهن الى ثلاث أقسام وأرسلت .كل قسم الى قريه من القرى.. وكانت القرى السعيدة التى حظيت بزيارتهن هى بى العرب وسنديون ومناوهلة .. لقد كان ما رأيته فى بى العرب صورة لما يجرى فى القريتين الاخيرتين . فكان على الطالبات أن يفكرن فى الوسيله التى يدرسن بها حال القرية ويصلحن عيوبها باشراف احدى المدرسات وكان عليهن أن ينظمن حياتهن ويقسمن ما عليهن من أعباء على ساعات اليوم : ففى الصباح تقوم بعض الفتيات باعداد طعام الافطار لزميلاتهن وبعد تناول الافطار يقمن بازالة أثاره ويتركن البعض منهن يدبر أمر طعام الغداء أما الباقى فيقسمن أنفسهن الى أقسام البعض يذهب الى صيدلية المجموعة الصحية فى القرية ويقمن بصرف الدواء ومساعدة الاطباء فى عملهم طوال اليوم فيكن بذلك قد أدين خدمة جليله وتعلمن فى الوقت نفسه وسائل التمريض فيفدن بذلك مجتمعهن وأنفسهن فى وقت واحد .

ومجموعة أخرى تذهب الى بيوت القرية تعاون كل واحدة منهن أهل البيت فى ترتيبه وتنظيفه ويرشدن



بحث حالة اجتماعية



درس فى القراءة

نساء القرية الى الوسائل الصحيـــة التي يجب أن يتبعنها فى حياتهن وكثيرا ما كانت هـؤلاء الزهـرات يلاقين صعوبة كبـــيرة فى سبيل أداء ذلك الواجب اذ أن الجهل كان يصور لسكان القرية هؤلاء الملائكة وكأنهن شياطين جئن لافساد حياتهم واختطاف بناتهم الى المدن .. ولكن هذه الصعوبة كانت تتلاشي بمرور الايام حتى أن أهل القرية كانوا يتسابقون الى استصحاب هؤلاء الزهرات الى بيوتهـم مما يدل على النتيجة الرائعة والنجـاح الكبير الذى لاقتـه هـــذه المجموعة فى زيارتها لتلك القرية .

وقسم ثالث من هـــؤلاء الطالبات كان يدور على منازل القرية يحصى ما فيهـا من سكان ويتعرف على طريقـة معيشتهم وترتيب بيتهم ومدى صحية هذا البيت ومقدار مايحتاج اليه من عناية سريعه ومن هذه الاحصاءات عرفن جميع أحوال هـــذه القـرية التى هى صـــورة لغيرها من القرى .

وكان لابد لكل طالبة أن تمارس هـــذه الانـــواع من النشاط فلابد أن تقـــوم بالاحصاء يوما وبالدراســة الاجتماعيه يوما آخــــر وبالاشتراك فى تنظيف منازل القرية وأهلها فى يوم ثالث ثم المساهمة فى العنـــاية الطبيه الطفيفة التى توجهها الحكومة لسكان القرية .. وهكذا استطاعت كل طالبة أن تعرف شيئا جديدا عن حياة فئة غير قليلة من بنى وطنها .

هذه صورة للمجهـــود الكبير الذى تبـــذله ادارة النشاط الاجتماعى لتمضية أوقات الفراغ بين بناتنا . ويا حبذا لو أخذ المسئولون بما تقوم به هؤلاء الفتيات من أبحاث حتى يشعرن أن مـــا يبذلنه من مجهود لا يضيـــع هباء . كما لا أحب أن توجه ادارة النشاط الاجتماعى همها الى القـرى التى تمت فيهـــا بعض المشروعات الاصلاحيه بل يجب أن يتعدى هذا النشاط تلك القرى الى غيرها من القرى المهملة



الشرط الاساسى ...

... كونى وحشه ومبهدلة وبعدين طالبى بحقوقك السياسية

الاخلاق اولا

كثر الكلام منذ ٢٣ يوليو الماضى أى منذ قام الجيش قومته المعروفة على الفساد فأخذنا نطالع كتبا ومقالات لا حصر لها تتناول المساوىء والمثالب التى ارتكبها الملك السابق وحاشيته ومن ارتبط بهم من ذوى النفوس الضعيفه .

وقد شرع الجيش عقب اخراج فاروق من مصر فى تطهير البلاد ... وابتدأ بتطهير صفوفه ثم طالب بتطهير الاحزاب وانثنى يطهر الاداة الحكومية .

ان رساله التطهير رساله قومية لا يمكن الا أن يؤيدها كل مصرى ومصرية . وقد انتعشت الانفس اذ رأت البلاد تدب فيها روح جديدة

لقد ابتدأت التشريعات التى تهدف الى صالح المجموع تترى وأخذت الرجعية تتقهقر لاهثة فى غير ما نظام . ونحن نؤيد كل ما صدر من قوانين لانها تعبر أصدق تعبير عما يريده الشعب . ولكننا فى نفس الوقت نريد قوانين أخرى ...

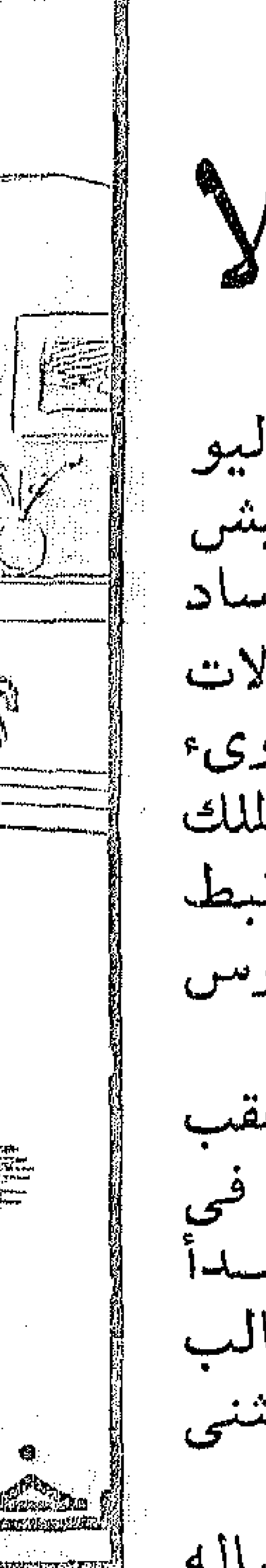
نريد من الحكومة ان تصدر قوانين توجيهية تنظم الاسرة وتدعم كيانها وتطمئن وجودها .

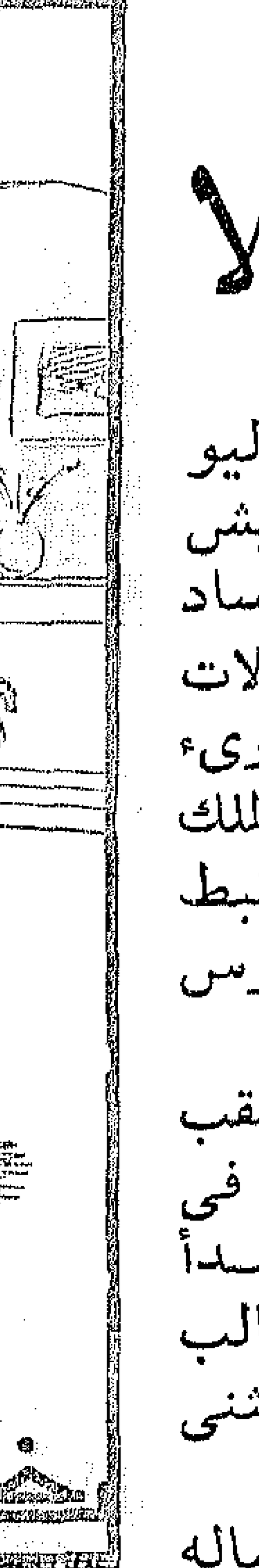
ان الاسرة هى عماد المجتمع هى المجتمع الصغير الذى يحسه كل فرد والذى يتأثر به أكبر تأثير . ونحن نؤكد انه اذا صلح حال الاسرة المصرية فسينصلح حال المجتمع المصرى وتتطهر الاخلاق .

وهناك مثل رومانى قديم يقوم (حيث لا يقوم القانون لا توجد الاخلاق) وأظن هذه حقيقة لا يمكن أن يختلف فيها اثنان . ولكن فى نفس الوقت يجب أن نقرر حقيقة أخرى هى أن المواطنين قد تعلموا من العهد البائد عدم احترام القانون لان القوانين فى ذلك العهد كانت تصدر غير معبرة عن ارادته .. بل لقد كان يحدث أن ينتصر الشعب فى بعض جولاته مع الرجعية فيصدر قانون فى مصلحته ثم سرعان ما يأتى الجزر ويكتسح هذا القانون بقانون مضاد كله رجعيه وكبت وارهاق .. نريد من الحكومه الحاضرة ان تعلم الشعب كيف يحترم القوانين ولا سبيل الى هذا الا باصدار قوانين أخلاقية اصلاحية سيجد نفسه مضطرا الى احترامها !!..

ونريد منها أن توجه مزيدا من العناية الى النشء أى الجيل الجديد الذى سوف يقوم بناء مصر الجديدة على أكتافه. لقد عجزت المدارس فى الفترة الاخيرة عن أداء جزء كبير من رسالتها بسبب الارتجال والفوضى وحشر التلاميذ فيها حشرا كما يجب على الاباء والامهات الاهتمام بأبنائهم وبناتهم فى المنزل حيث قد عمت شكوى المعلمين والمعلمات لعدم فرض الرقابة اللازمة عليهم

ا . خ





« الحقوق السياسية »

السفرجى – بلاش العيادة النهاردة يا دكتورة ... حضرتك راح تستنى فى البيت تكنسى وتمسحى البلاط ... لانى رايح ابصم على ورقة الانتخاب

امتحن معلوماتك التاريخية



١) احتل الانجليز مصر فى سنة ١٨٨٢ فى عهد ملكة انجلترا التى تسمى :

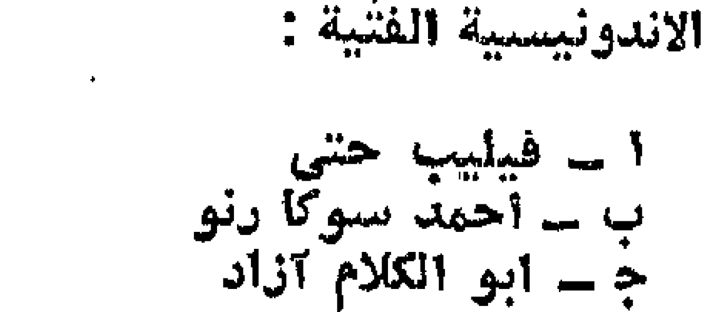
ا – فيكتوريا
ب – اليزابث الاولى
ج – اليزابث الثانية



٢) ما اسم ابنة امبراطور ايران من الاميرة فوزية :

ا – هان زاده
ب – نسل شاه
ج – شاهيناز

٣) ما اسم رئيس الجمهورية الاندونيسية الفتية :



ا – فيليب حتى
ب – أحمد سوكا رنو
ج – ابو الكلام آزاد

جمعية رعاية مشوهي الحرب

تقيم جمعية رعاية مشوهي الحرب ومساعدة أبناء الشهداء أسبوعا خاصة يبدأ في أول نوفمبر سنة ١٩٥٢ الى ٧ منه ، يخصص لصالح عائلات الشهداء ومشوهي الحرب • وستجمع التبرعات خلال هذا الاسبوع بصناديق تعد بمعرفة مصلحة الخدمات الاجتماعية ويفتح باب الاكتتاب والتبرعات لمشروعات الجمعية من الاثرياء والكبراء وسيوزع مليون طابع بريد من فئة القرش صاغ • ويخصص يوم السبت أول نوفمبر ليكون يوم السينما على أن ترصد ايرادات الحفلة المسائية لمشروع رعاية مشوهي الحرب • وتقام أيضا حفلات موسيقية غنائية يخصص ريعها لمشوهي الحرب • وسيفتح باب قبول الهبات من ملابس وأقمشة وأحذية وغيرها •

وستقام مسابقة بين رسامي الكاريكاتير وغيرهم لتصميم رسم رمزي يهدف الى الفكرة السامية التي تهدف اليها رسالة الجمعية ويمنح الفائز الاول والخمسة الذين يلونه جوائز ثمينة ويطبع الرسم الفائز ويوزع في أنحاء البلاد •

وتخرج أفلام سينمائية تدعو الى تشجيع الجمعية وتشيد ببطولة مشوهي الحرب والشهداء • وتعرض هذه الافلام في جميع دور السينما •

وتساهم الاذاعة اللاسلكية في الدعوة الى مؤازرة تلك الجمعية •

وبنت النيل تهيب بقارئاتها أن يلبين دعوة هذه الجمعية ويقمن بالمساهمة في مشروعاتها هذه المختلفة •• وسيشترك اتحاد بنت النيل من جهته في هذا المشروع الانساني الجليل •

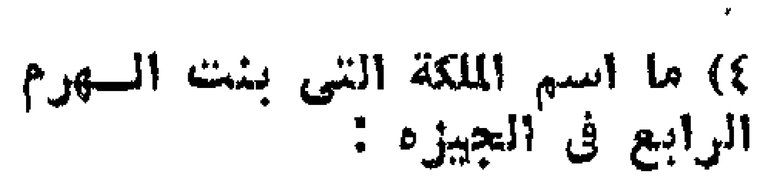
إن كبر إبنك ...!

هذا مثل من الامثال العاميه التي تنطوي على جانب كبير من الحكمة •• وترسم للمربين سياسة رشيدة في تنشئة أبنائهم اذا جاوزوا مرحلة الطفولة الى مرحلة الشباب •• فيعتبر الاب ابنه أخاه الاصغر ، يستمع اليه وهو يصارحه بكل ما في نفسه ، فيرشده ، ويوجهه ، في اخلاص الوالد لولده •• يحب له الخير بقدر ما يحبه لنفسه •• ويبصره بالعواقب •• ويحذره مواطن الذلل ••

ونستطيع أن نطبق هذه النظرية نفسها على الفتاة ، فنقول لكل أم : « ان كبرت ابنتك خاويها » •• لتجد منك الصدر الرحب دائما •• فتصارحك بكل ما في نفسها •• ولا تحاولي أن تسفهي من آرائها ، أو تتجاهلي ميولها كفتاة تطمح الى المستقبل البسام ، خشية أن تخفي عنك ما يخالجها من المشاعر أو تتصورك « ديكتاتورا » يسلك معها سياسة القسوة والعنف •••

لتجد منك ابنتك ياسيدتي القلب الذي يحنو عليها •• ويسدي اليها النصح خالصا والصدر الذي يتسع لكل ما تريد أن تقوله •• وبهذا نحيط أبناءنا وبناتنا بسياج منيع ، يقيهم شرور الحياة •• ويفتح أعينهم على الحقائق •• ويبصرهم بالعواقب ! •• •

عيسى متولي



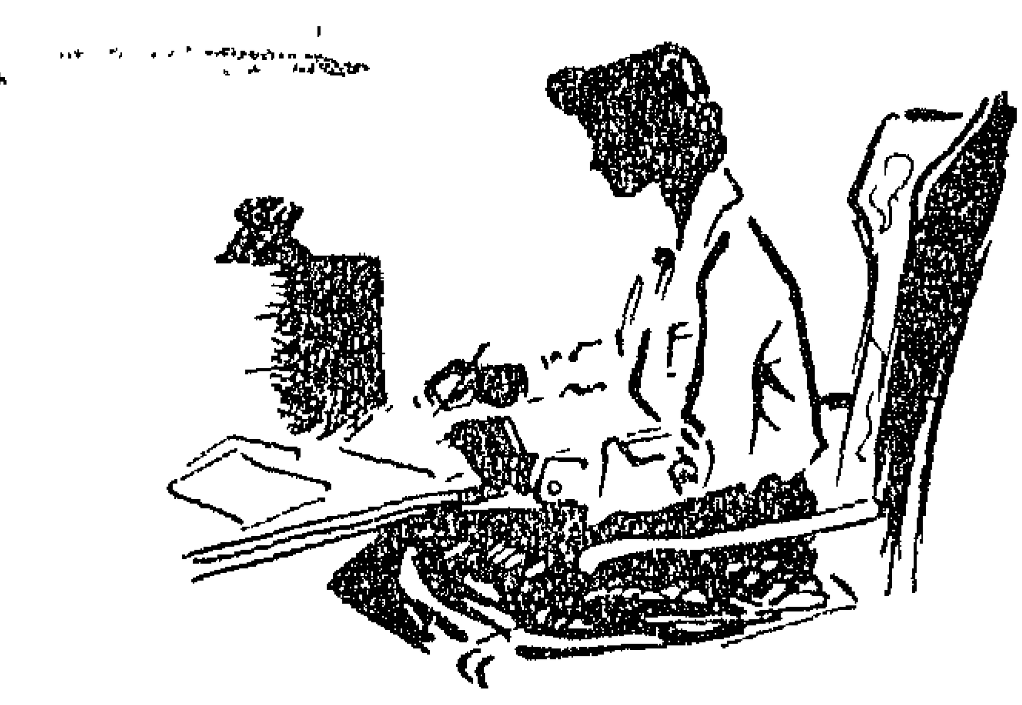
٤) ما اسم الملكة التي بنت الهرم الرابع في الجيزه :

ا ــ خنت كاوس
ب ــ مريت آمون
جـ ــ سبك نفرورع

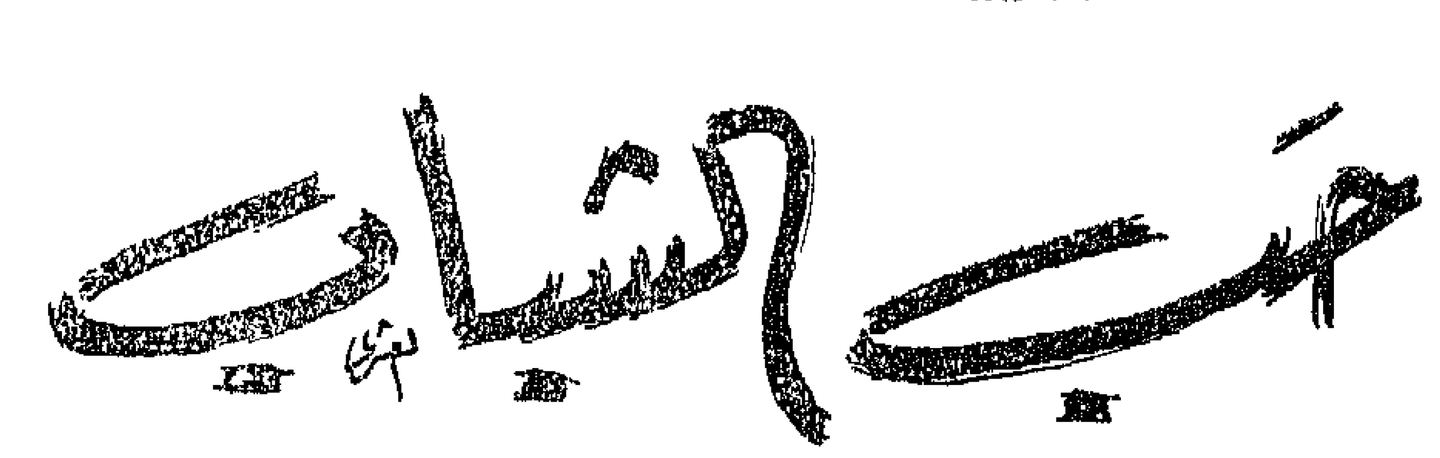
٥) اين تقع جمهورية ليبيريا الحرة :

ا ــ في افريقيا
ب ــ في آسيا
جـ ــ في استراليا

(الحل صفحة ٦٢)



في عيادة الطبيب



حب الشباب

للدكتور حسن الحفناوي

لما كان حب الشباب من الامراض التى تشوه وجوه كثير من المصريين ونظرا لتفشيه بصورة بالغة فقد طلبنا من حضرة الدكتور الحفناوي اخصائي ومدرس الامراض الجلدية بالقصر العيني وكلية الطب أن يكتب لنا مقالا عن هذا الموضوع فتفضل ووافانا بالبحث التالي ٠

حب الشباب هو مرض جلدى مزمن ينتاب القناة التى تجرى فيها الشعره والغدة الدهنية الملحقة بها٠

وهناك عدة عوامل تتضامن كى تهيىء الجو لذلك المرض السخيف ٠ من أهم تلك العوامل هو الدخول فى سن البلوغ وما يتبعه من اضطرابات فى الغدد الصماء ولذلك سمى حب الشباب لانه يبدأ عادة فى السن التى تتأيد فيها رجوله الولد وأنوثة البنت ومن العوامل الفعالة الاخرى ازدياد نشاط الغدد الدهنية الملحقة بالقناةالشعرية الذى بدوره يكون مرتعا خصيبا لميكروب حب الشباب التى تقضى معظم النظريات باتهامه فى تشويه الوجه بحب الشباب ٠ أو على الاقل فهو السبب المباشر فى تكوين الرؤوس السوداء التى تسد عنق الغدد الدهنية بالوجه٠

والرؤوس السوداء هذه ما هى الا تلك المادة الشمعية البيضاء التى تفرزها الغدد الدهنية الملحقة بمجرى الشعرة والتى تمر فى دورة من التفاعلات الكيمائية من تأكسد واختزال ينتج عنها مادة سوداء ، وهى أشد صلابة من كساء الاسنان ٠

وحب الشباب له أنواع كثيرة وصور متباينة ويمكننا معرفة أنواعه اذا ما تصورنا الغدة الدهنية وفوهتها كزجاجة قد أغلقت فوهتها بتلك المادة السوداء التى تقوم مقام الفلين وذلك النوع أبسط أنواع حب الشباب ويسمى حب الشباب الاسود

والنوع الثانى من هذا المرض يتميز بتكون حبوب صغيرة ملتهبة وحمراء اللون وقد يكون فى وسطها رؤوس سوداء ويوجد عادة فى مقدم الرأس ٠

واذا زاد الالتهاب حول الرؤوس السوداء وامتدت العدوى الى داخل الغدة تحولت هذه الاخيرة الى كيس من الصديد ونتجت الاكياس الصديديه التى تشبه الدمامل بالوجه وتسمى الدمامل العمياء ومن هذه الاخيرة تترتب التهابات شديدة تنتهى بتحطيم أنسجة الغدة الدهنية وتليف الانسجة حولها ويترتب على ذلك عدة بقع بالوجه منخفضة عن سطح الجلد

أما اذا سدت فوهة الغدة أو قناتها بالرؤوس السوداء تراكم افرازها حيث لا مخرج له وتتكون عندئذ أكياس دهنية صغيرة ومتعددة وقد يتسبب من ضغطها على ما يجاورها من الانسجة ضمور وتليف يتبعه انخفاضات بالوجه مشابهة للحالة السابقه وهذا النوع يسمى حب الشباب ذو الاكياس

ومن الناس من يكون مهملا فى نفسه فلا يعرض حالته للعلاج ومنهم من يستعمل يده فى تعصير ما بوجهه فينتج عن ذلك ان تندمج بعض الوحدات الملتهبة وتكون كتلة من الانسجة بها عدة رؤوس سوداء متدرنة فى ملمسها وهذا النوع يطول علاجه ويحتاج الى عنايه كبيرة لاصلاح ما أفسد الدهر ويطلق على مثل هذه الحالة حب الشباب المتدرن ٠ وهناك نوع عجيب من حب الشباب ينتاب الفتيات ذوات الجمال الفتان وهذا النوع رغم بساطته يحدث فى الفتاة آثارا ظاهرة والسبب فى ذلك راجع الى عصبية الفتاة ٠

فلخوفها على جمالها الناضر تفحص وجهها فى المرآة المكبرة (المقعرة) يوميا ٠ فاذا ما رأت بعض الرؤوس السوداء تبدأ فى تعصيرها بحركه عصبية فتلتهب بعض الشىء فتزداد عصبية الفتاة فتهرشها ثانية ثم ثالثة بحركة عصبية ٠

ونصيحتى لمثل هؤلاء الفتيات أن يتركن وجوههن مع أخذ علاج بسيط مهدىء للحالة ومن ثم تسير الامور فى حالة هادئة ٠ وربما احتاج الطبيب الى استعمال العقاقير المهدئة للاعصاب فى مثل حالة هؤلاء الفتيات ٠

وهناك نوع آخر تظهر فيه على سائر أجزاء الجسم حبيبات مختلفة الحجم والشكل لا تحتوى على الرؤوس السوداء وتشبه حب الشباب الى حد كبير وهو ينتاب الاشخاص الضعاف المصابين بالسل الرئوى أو سل الغدد أو ضعف الدم الشديد ٠

ومن الامراض التى تزامل مرض الالتهاب الدهنى الجاف بالرأس والذى يتسبب عنه القشر بالرأس وهذه الزمالة ليست بالغريبة فمصدر المرضين واحد فى أغلب الاحايين وهو نشاط الغدد الدهنيه وكثرة افرازها ٠

وكثير من حالات حب الشباب تنشأ عن اضطرابات فى الغدد الصماء ٠ وبعض الحب يظهر فى الوجه عند سن اليأس وهذا يعتبر حب الشيخوخة وليس حب الشباب وكثيرا جدا من الامراض الجلدية تبدو على الوجه فى صورة تشبه حب الشباب بعض الشبه وهذا مما يؤيد رأيى فى عدم التهاون فى المرض الذى يبدو سهلا بسيطا فلربما كان هذا الشىء قطرة ظهرت من بحار مختبئة ٠

وان ننس لا ننس علاقة الغذاء وحب الشباب فكثرة النشويات والدهنيات تزيد افراز الغدد الدهنية بالوجه والرقبة والكتفين وبين اللوحين بالظهر وبين الثديين وبصوان الاذن وتلك هى البقاع التى يظهر

فيها حب الشباب عادة ٠

أما الفيتامينات فانها تلعب دورا هاما لايستهان به ففيتامين ب اذا نقص من الغذاء ساعد على التعفن بالامعاء وحصل التخمر الذى يزيد من حامضية المواد الدهنية المفروزة ونقص فيتامين د يحدث اضطرابا فى امتصاص وتمثيل المواد الجيرية والفسفورية فتقل مادة الكلسيوم بالخلايا وتضطرب دورة أيونات الصوديوم فى الخلايا أيضا وينتج عن ذلك أن تقل مقاومه الخلية الجلدية ضد الميكروبات فتهاجمها هذه الاخيرة وتحدث الالتهابات التى نراها ٠ أما نقص فيتامين ا فيقلل مناعه الجلد والغشاء المخاطى عموما ٠ وللوراثة أثرها الفعال فى ظهور حب الشباب فتراه يجرى فى عروق بعض العائلات والسر فى ذلك هو توارث فى نشاط الغدد الدهنية مثلا أو توارث فى اضطرابات الغدد الصماء أو الاثنين معا ٠

أما طرق علاجه فهى كثيرة ومتباينة وكل مريض له حالته الخاصة وعلاجه الخاص الذى يختاره الطبيب المعالج كى يطابق النقص الموجود فى هذه الحالة نفسها٠ والعلاج الذى يفيد مريضا ما ربما لا يفيد زميلا له بنفس المرض٠ فالمرض يبدو واحدا فى الشكل ولكن الاسباب فى الحالتين قد تكون متباينة كثير التباين ، والنظرية الاساسية فى العلاج مبنية على ما يأتى :

أولا ـ الاضعاف من نشاط الغدد الدهنية حتى لا يحدث من افرازها التهابات الجلد والعمل على صيانة فوهاتها مفتوحة حتى لا يحتبس الافراز بها ويمكن تذليل ذلك ببعض الشىء بأن يغسل الوجه عدة مرات طيلة اليوم وقبل النوم بالماء الدافىء والصابون وأن تستعمل أدوية موضعية تضعف من نشاط الغدد وأخرى تزيل من فوهتها ما علق بها من افرازات جافة وقشور مينة قد تسد فوهتها

ثانيا : أن ينظم الغذاء فيجب أن تمنع الحوادق والسلطات والمهيجات المعويه ويجب أن يقلل المريض من النشويات والدهنيات والشيكولاتات والفطاير والبيض والزبده والكريمه والمكسرات ولحم الخنزير والسردين والجبنة المخزونه ويجب الاكثار من الفاكهة لانها تحوى قسطا كبيرا من الفيتامينات فضلا عن انها تزيد فى نشاط الامعاء الغليظه وتساعد فى طرد فضلات الغذاء

ثالثا ـ الرياضة البدنية ركن يجب أن لا يهدم فى علاج هذا المرض فانها تساعد على احتراق المواد الدهنية والنشوية وبذلك يقل افرازها عن طريق الجلد كما انها تنظم الدورة الدموية

رابعا ـ اذا لزم الحال يجب أن يعرض المريض على اخصائى فى الغدد الصماء كى يعالج أى نقص فيها

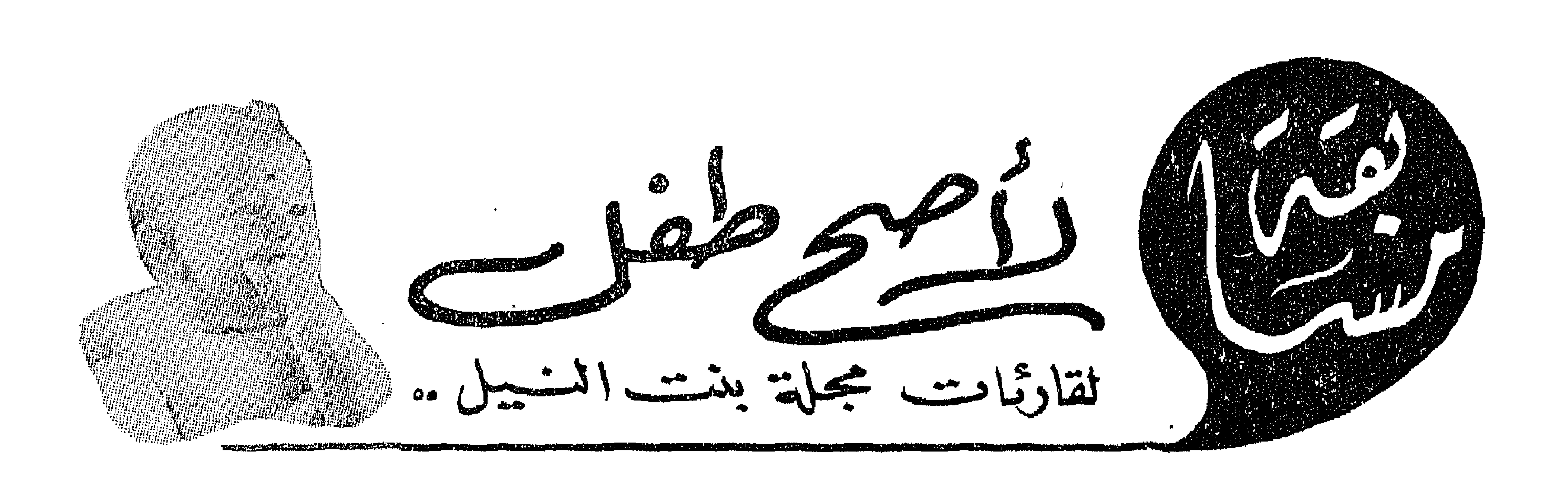
خامسا ـ يجب أن يعطى المريض علاجا اما عن طريق الفم أو بالحقن ينظم تفاعل المادة الدهنية فيقلل من حموضتها وينظم حركة الامعاء فيقل التخمر ويمنع الامساك

سادسا ـ يتحتم علاج الالتهابات الصديدية وغير الصديدية بالمطهرات الموضعية وبتطهير الدم اما بالعقاقير أو بالبنسلين وربما لجأ الطبيب الى تحضير فاكسين خاص من الصديد الموجود بالبثور بالوجه

سابعا ـ يعطى المريض بعد فترة من الزمن وبعد محاولات العلاج المبدئية العلاج اللازم من أشعة اكس أو الاشعة البنفسجية الباردة أو العلاج بثلج ثانى أكسيد الكربون أو خلاف ذلك اذا دعت الحالة ٠

ثامنا ـ العمل على تحسين حالة المريض النفسية وتهدئة خاطره حتى يمكنه القيام بالعلاج المعطى له بنشاط وأن يواظب عليه

تاسعا ـ يجب أن يقوم الطبيب بتجميل ماقد يترتب عن هذه الالتهابات الجلدية من آثار مشوهة وبقع سوداء ونقط منخفضه وغير ذلك فهناك طرق عديدة لتحسين الحالة ولو بعض الشىء ٠



يسر مجلة بنت النيل بمناسبة دخولها في سنتها الثامنة أن تنظم مسابقة خاصة بالاطفال الاصحاء وتمنح فيها جوائز ثمينة خاصة بالامهات اللاتى قمن على رعاية وتربية هؤلاء الاطفال

الجائزة الاولى : فستان من صنع الخياط الشهير الاستاذ بيير كلوفاس قيمته خمسون جنيها مصريا لوالدة الفائز الاول . كما سيمنح الطفل نفسه كسوة شتوية كاملة قيمتها عشرون جنيها

الجائزة الثانية : وتمنح للطفل الثاني وهى عبارة عن كسوة شتوية قيمتها عشرة جنيهات مصرية .

الجائزة الثالثة : وتمنح للطفل الثالث وهى عبارة عن لعبة ثمنها خمسة جنيهات .

جوائز أخرى : وستوزع على خمسمائة طفل علبة بودرة تالك « بوريال » للاطفال مقدمة من السيد جورج سبانوس الوكيل العام بمصر .

شروط المسابقة

١ ـ يشترك في المسابقة كل طفل يتراوح عمره بين السنة والتسع سنوات .

٢ ـ على كل والدة ارسال صورة لطفلها من حجم الكارت بوستال قبل نصف نوفمبر القادم على أن يكتب خلف الصورة اسم الطفل وعنوانه وعمره .

٣ ـ يكتب على الظرف (مسابقة بنت النيل) ويرسل بالعنوان ألاتى : ٤٨ شارع قصر النيل ـ القاهرة

٤ ـ ستنشر الصور في مجلة بنت النيل تباعا في عددى نوفمبر وديسمبر سنة ١٩٥٢ .

٥ ـ ستمنح الجوائز للاطفال الذين حازوا أكبر عدد من أصوات القارئات .

هل أنت على وفاق مع والدتك ؟

هل تحبين والدتك ؟ .. هل تشعرين بأنك تحبينها أكثر من أى شخص فى العالم ؟ .. أعتقد انك تحبينها بالفعل . وأعتقد أنك رغم شدة حبك لها تختلفين معها فى كثير من الاحيان بل وتتشاجرين معها .

★ ★ ★

لا ريب فى أن والدتك تصر – حتى الان وبعد أن كبرت – على معاملتك وكأنك طفلتها الصغيرة المدللة التى تعهدتها والدتها منذ رأت نور الدنيا .

ولا ريب أيضا فى أنك تحاولين ارضاءها قدر الامكان ، وضبط أعصابك حينما تعاملك مثل هذه المعاملة . وقد تأتى بعض اللحظات التى تفور فيها دماؤك حارة ويشتط بك التفكير بحيث تقررين وضع الامور فى نصابها ولو أدى ذلك الى الاصطدام معها .

اننى أنصحك فى مثل هذه الحالات بمغادرة المنزل فورا والذهاب الى احدى صديقاتك المفضلات وسكب همومك وأشجانك فى أذنيها

أعذرى والدتك يا آنستى وتذكرى أنها قد مرت بمثل ما مررت به ... أذكرى ان أمها قد عاملتها بمثل ما تعاملك وأذكرى ان قلب الام غير قلب البنت ...

ان أمك قد تتدخل أحيانا فى أمور تعتقدين انها من أخص شئونك .. قد تتدخل مثلا فى تسريحة جديدة بذلت مجهودا كبيرا حتى تعلمتها وتعتقدين انها تظهر جمالك وشخصيتك على حقيقتهما ، وقد تتدخل فى تفصيلة انتقيتها لقطعة قماش غالية الثمن ، وما الى ذلك ...

اضبطى أعصابك للمرة الثانيه ووافقيها مؤقتا على كل ملاحظاتها حتى تمر العاصفة وشيكه الهبوب بسلام ثم نفذى ما اعتزمته بعد فترة من الوقت تكون أعصابك وأعصابها قد هدأت فيها .. لاحظى ان عقلية والدتك غير عقليتك وانها من جيل يخالف جيلك وان الظروف التى أحاطت بنشأتها غير الظروف التى تحيط بك .

ان والدتك ستذكرك على الدوام بأنها القيمة على كل شئونك وان خبرتها تفوق خبرتك وان ما مر بها من تجارب يفوق ما مر بك .. وهذا صحيح وقد لا يعجبك كلامى هذا .. ولكن تمعنى فى كل أقوالها خصوصا فيما يتعلق بنشاطك الاجتماعى وسترين انها على صواب .

ضعى نفسك مكانها قبل أن تحنقى عليها ..

واسأليها رأيها قبل أن تدلى هى برأيها فى أى شأن يخصك وامدحى أقوالها واطرى نصائحها دون خجل فهذه أحسن طريقة لاراحة بالك وبالها .

عنايتك بشعرك



تسريحة بسيطة محلاة بفيونكة

ان الشعر الجميل نعمة ولا ريب . وقد تبين ان أول شيء يجذب نظر الرجال والنساء معا هو الشعر . لذا يجب عليك أن تعتني به عنايتك بوجهك أو يديك أو ملابسك . واليك نصائحي في هذا المجال :

* * *

١ ـ اذا كان شعرك رفيعا ناعما فهو قطعا ذو تجاعيد خفيفة · ولاريب في أن السر في خفة تجاعيده هو طوله · ولذا فأحسن طريقة لاظهاره مموجا هي أن تقصي منه يا سيدتي حوالي ثلاث أو أربع بوصات · وستعجبين حتما للنتيجة التي ستحصلين عليها · وعليك بالاقلال من استعمال الماء حينما تبدئين في تصفيف شعرك اذ يستحسن استخدام بعض الادهنة التي تساعد على تمويج الشعر · وبعد أن تنتهي من ذلك ضعي على شعرك قليلا من العطر الذي تستعمله صالونات التجميل عادة في تثبيت الشعر ·

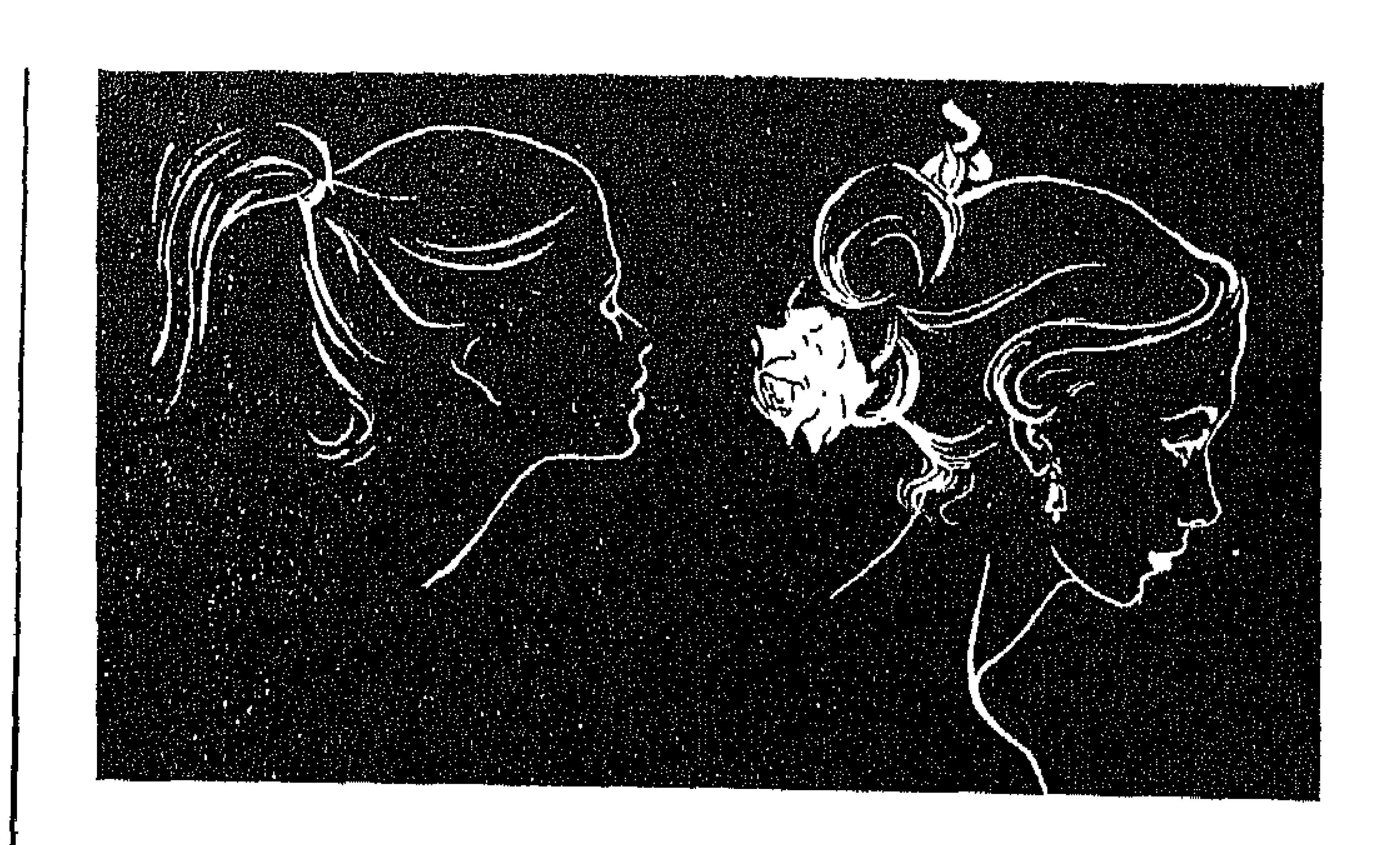
٢ ـ واذا كان شعرك جافا فهو قطعا يكثر من الالتفاف حول نفسه على شكل حلقات · وأنجع طريقة لعلاجه هي أن تفرشيه يوميا لمدة طويلة حتى يستقيم · وان تستعملي دهانا من الادهنة التي تساعد على فرده عقب استعمالك للشامبو مباشرة · وأحسن أنواع هذه الادهنة هو الذي يحتوي على مادة اللانولين · ·

* * *

٣ ـ أما الشعر الدسم فعليك بعلاجه بالشامبو ودعكه (وحكه) بعناية بالسائل الخاص بذلك · ويستحسن استعمال الشامبو مرتين أسبوعيا حتى يظهر بريق شعرك ورونقه مع ملاحظة ان تكون المياه التي تضعين فيها الشامبو فاترة ·



تسريحة من الخلف محلاة بعقد من اللؤلؤ الصافي



٤ ـ واذا كان شعرك من النوع الذى يؤثر فيه الماء فيجعله ثائرا منفوشا اطلبى من محل مستحضرات التجميل الذى تعاملينه الدهان الخـــاص بذلك واستخدميه عقب استعمالك للشامبو مباشرة .

واليك على هذه الصفحه بعض التسريحات التى يمكنك عملها دون أن تلجئى الى الحلاق .

* * *

نصائح لابد منها

◆ قبل غسل الشعر يجب تفريشه تفريشا جيـدا . ثـم تسريحه بمشط ناعم لتخليصه من القشرة العالقة به .

◆ بلليه بعد ذلك بالماء الدافىء ثم صبنيه بشامبو سـائل وساخن واشطفيه بعد ذلك بالماء الدافىء . صـبنيه مـرة أخرى الى أن تصبح الرغوة غليظة . اشطفيه بالماء الـدافىء ثم بالماء الممزوج بالخل .





بعد المصيف

هأنت ذي قد عدت من المصيف وقد نعمت بهواء البحر وبمائه ولا شك في أنك ترغبين فى المحافظة على هذا اللون الخمرى الجميل الذى كسا بشرتك وأكسبك سحرا فوق سحر . وها نحن أولاء ندلك على الطريقة التي يمكنك بواسطتها الاحتفاظ بهذه السمرة أطول مدة ممكنة :

وجهك :

اغسليه كل صباح وكل مساء بقطنة مغموسة فى شاى ساخن . اربتى عليه ربتا خفيفا دون أن تنسى أذنيك وعنقك وقفاك والديكولتيه الى الصدر . جففى المحلول بعد ذلك بمنشفة ناعمة وذلك بالربت على البشرة ربتا خفيفا . ثم امسحى البشرة بالزيت مسحا خفيفا . وان كنت من اللواتى يستعملن البودرة فاختاريها من لون بشرتك . واذا مابدأت تبيضين غيرى البودرة . واستبدليها بلون أفتح . والا بدا وجهك وكأنه وجه عجوز شمطاء .

يداك :

بعدغسلهما بالماء الساخن دلكيهما جيدا وهما رطبتان بزيت الزيتون أو بزيت اللوز . امسحى الزيت بعد ذلك بعناية .

ساقاك :

حاولى أن تتوفرى من استعمال الجوارب أطول مدة ممكنة . ولكن يجب أن تعلمى أن البشرة البيضاء تجعلك تبدين وكأنك قد نسيت جواربك . أما البشرة السمراء فانها لا تلفت النظر لذا وجب عليك المحافظة على سمرة هذا الجزء من الجسم بشتى الطرق . وأحسن طريقة هيأن تدهنى ساقيك بمحلول ملون من الذى يباع فى محال مستحضرات التجميل . قومى بهذه العملية بعد التواليت مباشرة ، وذلك بواسطة اسفنجة رطبة معصورة عصرا جيدا . وعندماتجف البشرة امسحيها بالزيت . ضعى شيئا من الزيت فى راحتى يديك ودلكى ساقك من أسفل الى أعلى بيديك الاثنتين . وان كانت ساقاك تحتفظان بلونهما فلا تستعملى الا الزيت الذى يلمع البشرة ويقوى درجة اللون . واذا ما بدأ البرد وأخذت بشرتك تبيض فلا داعى لتلوينها . البسى جواربك وانتظرى فصل الربيع .

ملاحظة :

ان استخدام الفرشاة والتدليك وما اليهما يعجلان فى تبييض البشرة فان أردت الاحتفاظ بسمرتك لاتستعملى اللوفه أو الفرشاة أثناء الحمام ولا حجر الحمام . ولا تتدلكى الا بالزيت .

لكى تكونى جميلة

- نامى ثمانى ساعات على الأقل فى اليوم .
- خصصى ربع ساعة للالعاب الرياضية صباح كل يوم
- فرشى شعرك لمدة خمس دقائق يوميا .
- أزيلى الماكياج من على وجهك كل مساء .

لكى تكونى أنيقة

- عندما تعودين الى منزلك ، غيرى ملابسك وفرشيها ثم علقيها على المشجب .
- خصصى ربع ساعة لما سوف تلبسينه فى الغد .
- تخيرى ملابسك بعناية تامة .

لكى تنمى معلوماتك

- اصغى لمن يعرفون أكثر منك .
- اقرئى كتابا واحدا كل شهر على الاقل .

امتحان عسير

حاولى أن تجيبى على كل هذه الاسئلة ثم ضعى الدرجة التى تقدريتها لنفسك . فدرى لنفسك خمس درجات ان كانت اجابتك «نعم» واهبطى بالتقدير الى «صفر» ان كانت اجابتك «لا» اللهم الا فى السؤالين ٢١ ، ٢٣ فالتقدير فيهما عكسى على طول الخط . واذا كانت اجابتك بين بين فحاولى ان تحكمى على نفسك حكما صائبا ليست فيه مغالاة : صعودا أو هبوطا ...

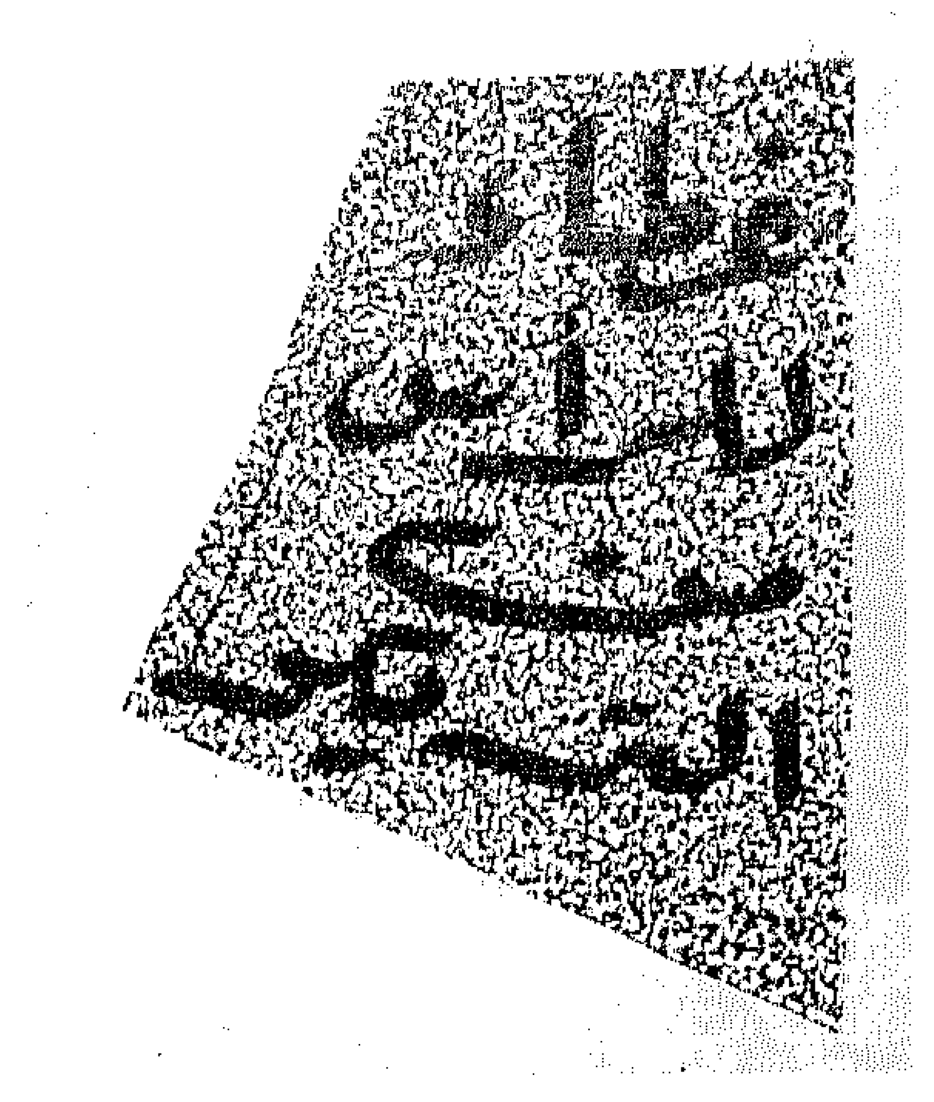
وبعد أن تنتهى الاجابة اجمعى كل درجاتك فان كانت ١٥٠ فاعلمى أنك مغالية جدا فى تقديرك . ومعنى ذلك بصريح العبارة ان جمالك لا يمكن أن يوجد على ظهر ارضنا هذه . عاودى التقدير ثم الجمع من جديد على أساس من الواقع .

وان كان مجموع درجاتك ١١٠ فتهنئتنا وتمنياتى العاطرة . أما ان بلغت درجاتك ٧٥ فانصحك بأن تهتمى بجمالك اكثر وأكثر وأخيرا ــ وهذا ما استبعده ــ ان بلغ مجموعك ٣٥ درجة فأقل فانى ارجو منك أن تهتمى جدا بأمر جمالك ...

★ ★ ★

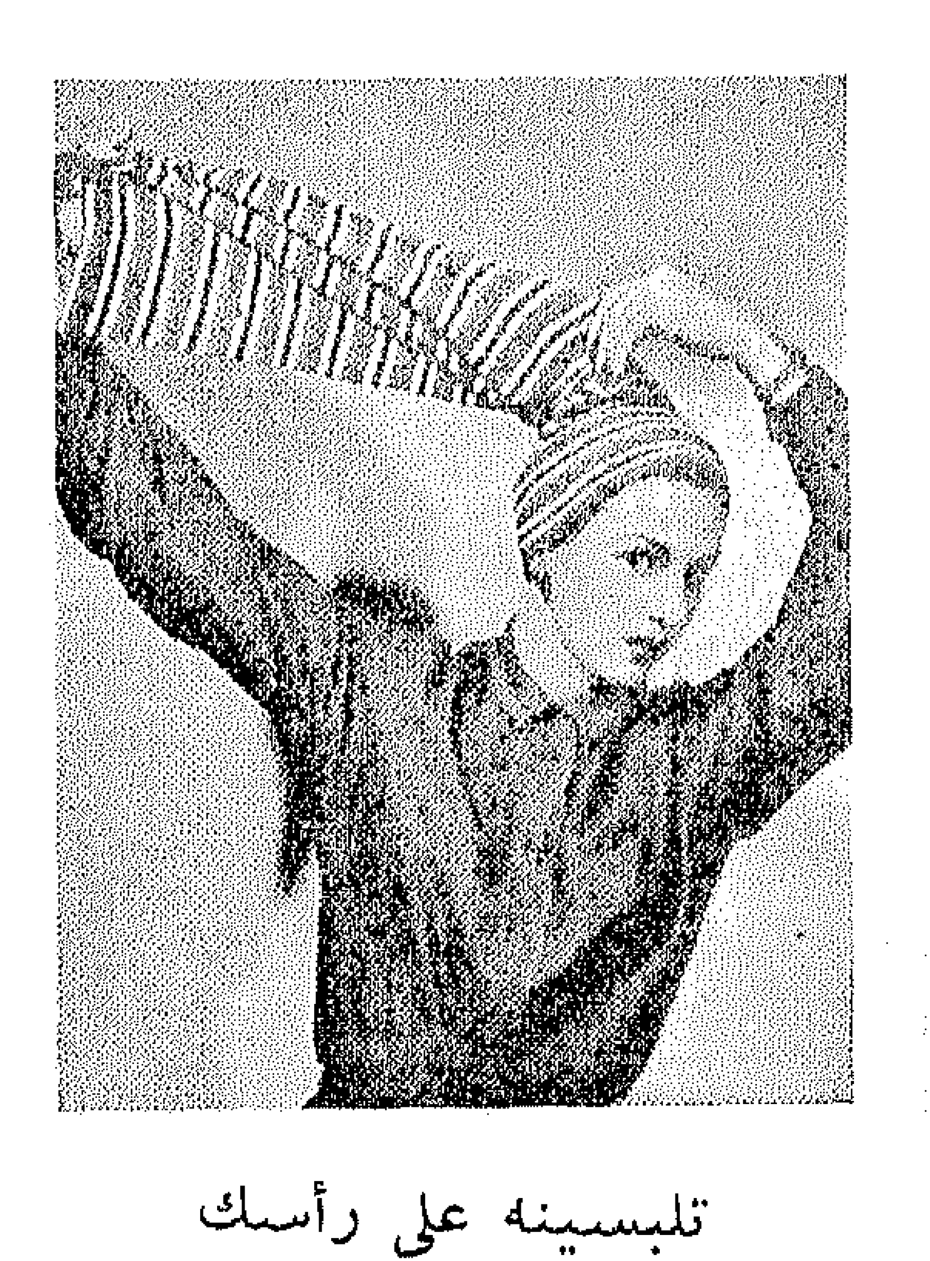
١ ــ هل تخصصين عشر دقائق من وقتك كل ليلة للعناية ببشرتك ؟
٢ ــ هل تدهنين وجهك ورقبتك بالكريم المفضل لديك حتى ولو كانت الساعة الواحدة بعد منتصف الليل ؟
٣ ــ هل تتذكرين دهن رقبتك وعمل التواليت ؟
٤ ــ هل تحرصين على غسل اجزاء بشرتك التى تجاور شعرك كل ليلة أم لا ؟
٥ ــ هل تمشطين شعرك وتمررين عليه فرشاتك كل ليلة قبل النوم حتى تكل يداك ؟
٦ ــ هل تتابعين آخر موضات تسريح الشعر وتطبقينها على نفسك اولا بأول ؟
٧ ــ هل تستطيعين الخروج الى الشارع دون ان تستعملى دستة او نصف دستة من دبابيس الشعر ؟
٨ ــ هل تواظبين على قص الاجزاء الزائدة من شعرك عند حلاقك الخاص ؟
٩ ــ هل تقومين باداء تمريناتك الرياضية كل صباح ؟
١٠ ــ اذا وضع أمامك على المائدة صنفان من النشويات» هل تحرصين على أخذ نصيبك منهما معا ؟ أم تكتفين بتناول أحدهما ؟
١١ ــ هل تزنين نفسك بانتظام كل شهر لمعرفة ما يطرأ على وزنك من تغيير ؟
١٢ ــ هل تقتنين اصبعين أو ثلاثة ذات الوان مختلفة من أصابع أحمر الشفاه ؟
١٣ ــ هل تخططين حواف شفتيك قبل أن تمررى اصبع الروج عليهما؟
١٤ ــ هل تطلين أظافرك بمانيكير يختلف لونه باختلاف المناسبات ؟
١٥ ــ هل تفضلين نوعا معينا من انواع العطور وهل تقتصدين فى استعماله ؟
١٦ ــ هل تحملين فى حقيبتك زجاجة صغيرة بها بعض من عطرك المفضل لاستعمالها عند اللزوم ؟
١٧ ــ هل تتخيرين ملابسك بحيث تتوافق مع المناسبات والظروف ؟
١٨ ــ هل تلاحظين انسجام جميع مستحضرات التجميل التى تقتنينها من حيث النوع واللون بعضها مع بعض ؟
١٩ ــ هل تحرصين على حمل اكثر من منديل يد واحد فى حقيبتك ؟
٢٠ ــ هل تحرصين على حمل قفاز يد أبيض اللون فى حقيبتك ؟
٢١ ــ هل تشعرين بالحرج اذا تطفل أحد الناس وتطلع الى محتويات حقيبتك ؟

البقية ص ٦٢

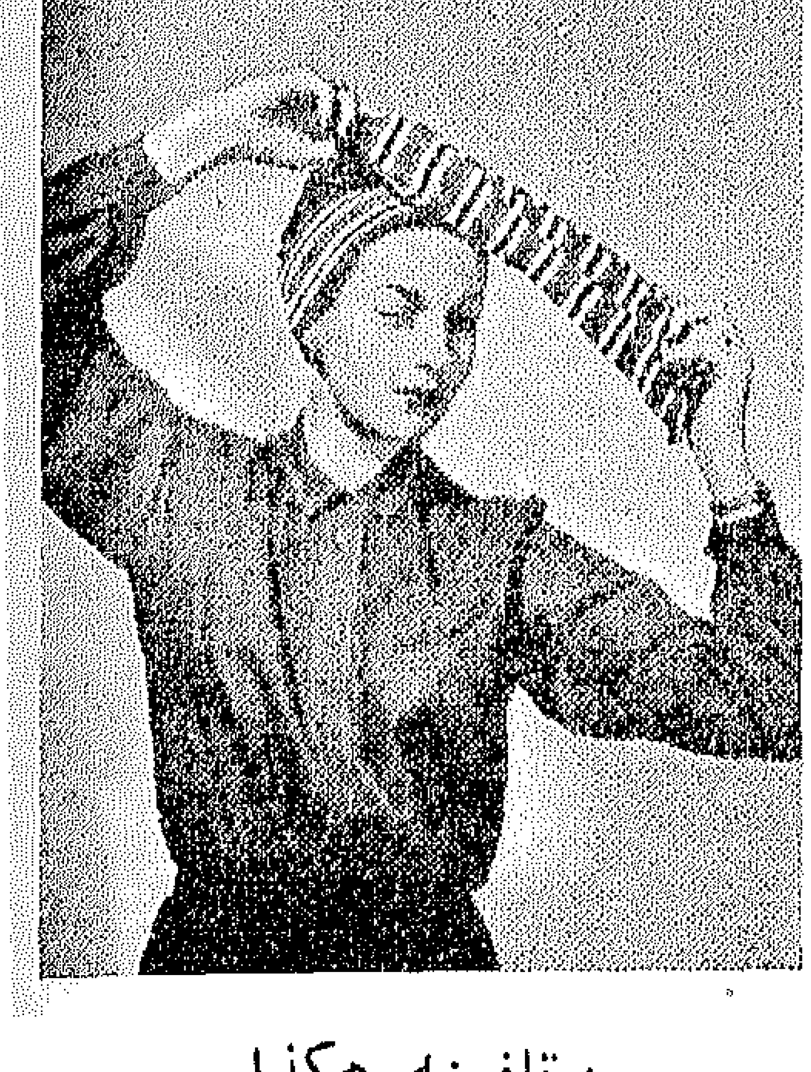




هو عبارة عن كيس



تلبسينه على رأسك



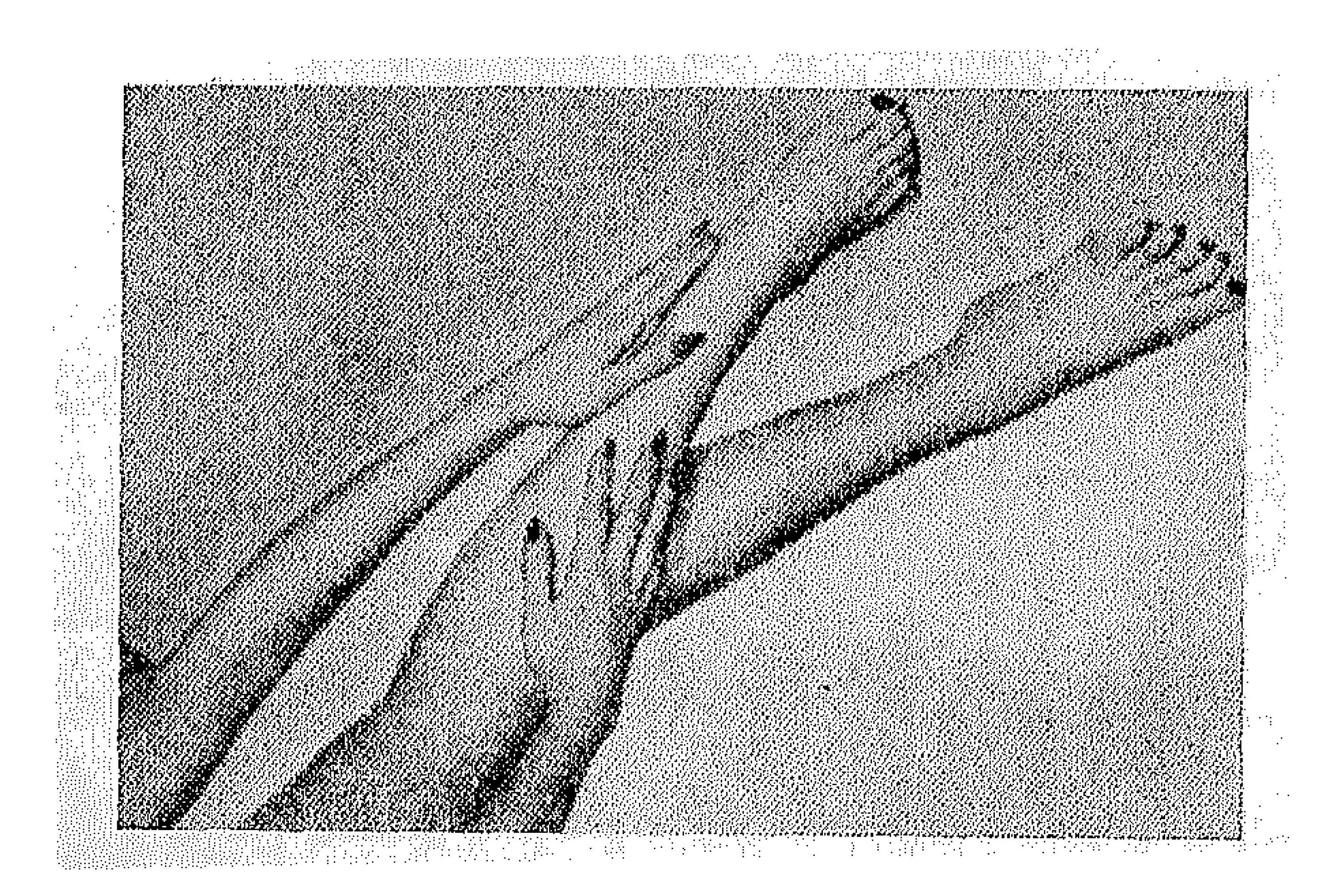
وتلفينه هكذا

إعتنى بقدميك

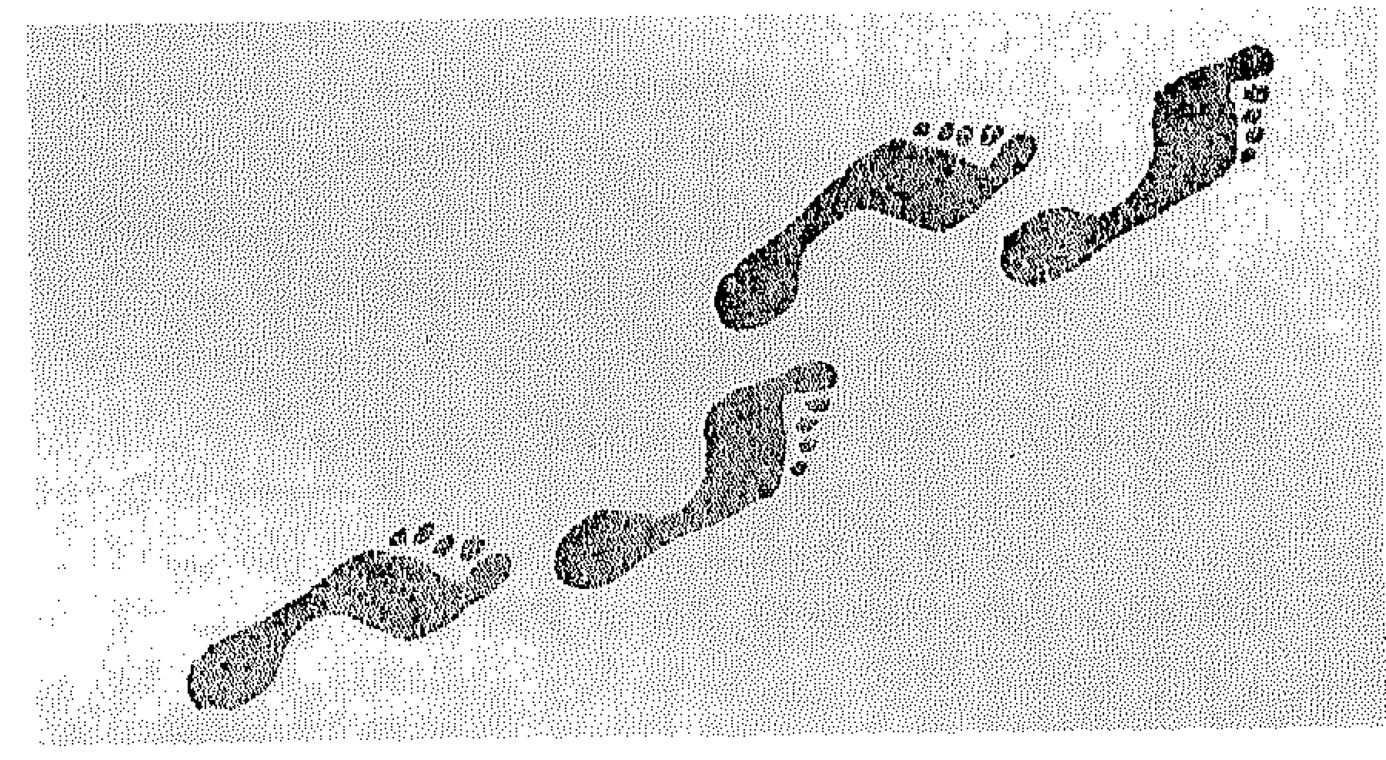
تعتنى أكثر سيداتنا بكل ما يتعلق بجمالهن الظاهرى . فالوجه والشعر والايدى كلها تنال قسطا وافرا جدا من اهتمام المصريات . ولكن الجمال المثالى يحتاج فى الواقع الى أن ترعيه رعاية مثالية ...وأقدامك يا سيدتى جزء هام من أجزاء جسمك فاعتنى بها ولا تهمليها لمجرد انها جزء لا يسترعى الانتباه لاول وهلة .. ان الصحة والجمال كلاهما مرتبط بالاخر أشد الارتباط .. ولهذا أنصحك برعاية صحة قدميك .

الصورة رقم ١

تظهرمجموعة من الاقدام الصحيحة الجميلة . حاولى أن تعرفى هل أقدامك صحيحة وجميله أم لا ؟ احضرى قطعة من الورق المقوى (الكرتون) بشرط أن تكون ذات لون بنى أو اسود وثبتى أقدامك المبللة عليها ثم أنظرى بعد ذلك الى الاثر الذى طبعته أقدامك . هل يشبه المنشور مع هذا المقال ؟ ان كان كذلك فانك ذات أقدام صحيحة جميلة ...



اهتمى بها دواما ولا تهمليها .. احرصى على أن يكون حذاؤك مريحا لقدميك وأن يكون فيه فضاء يسمح بالتهوية اللازمة.



كذلك عليك باقتناء جوارب مناسبة لقدمك . ولا تنسى ان للاقدام رياضة يجب أن تقومى بها ... ولمعرفة هذه الحركات الرياضية راجعى أعداد بنت النيل ففيها حركات كثيرة تفيد قوامك كله ...

الصورة رقم ٢

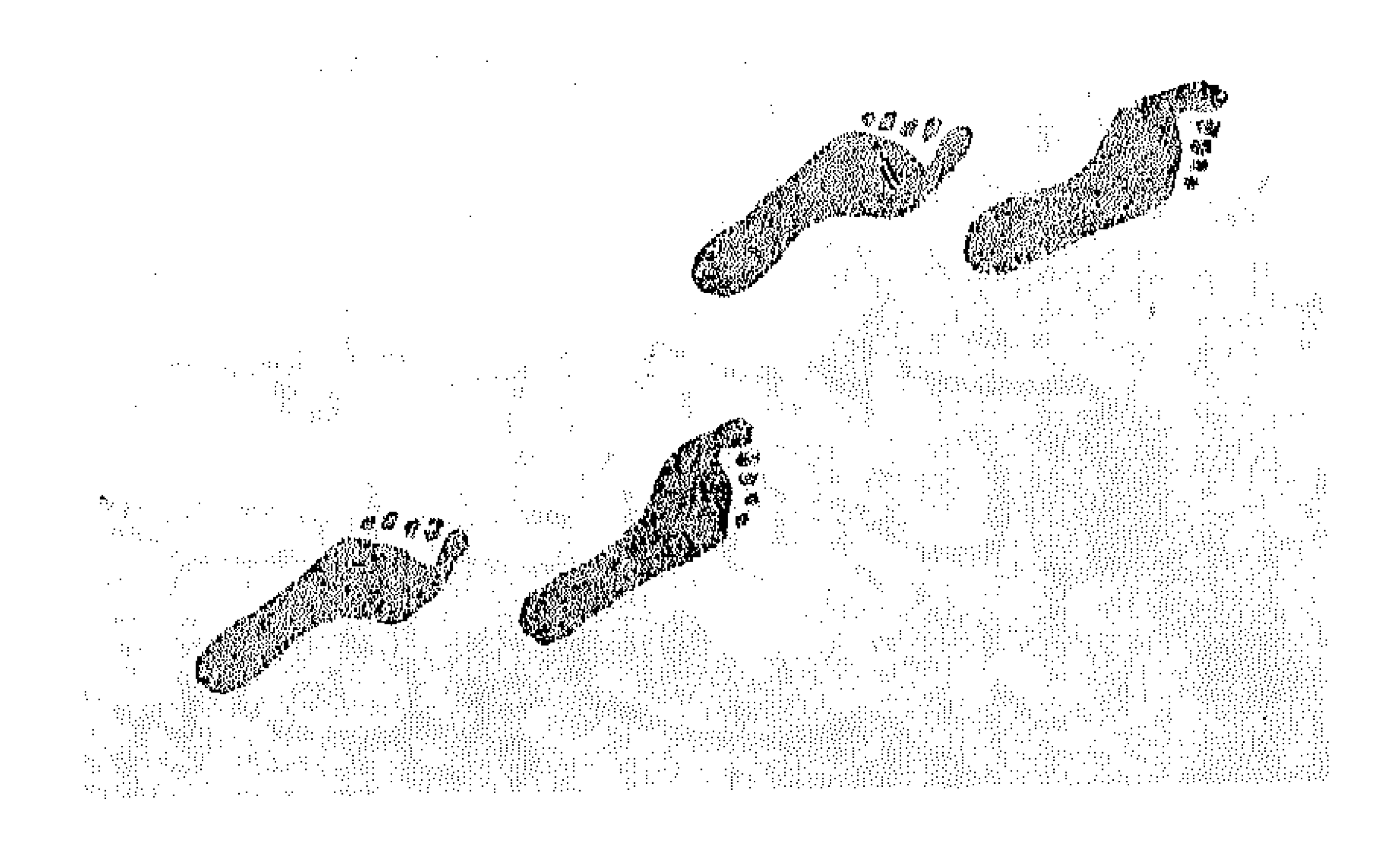
فانها تظهر لنا مجموعة من الاقدام غير الصحيحة . ان كانت قدماك تطبعان مثل هذه العلامات فعليك بفحص



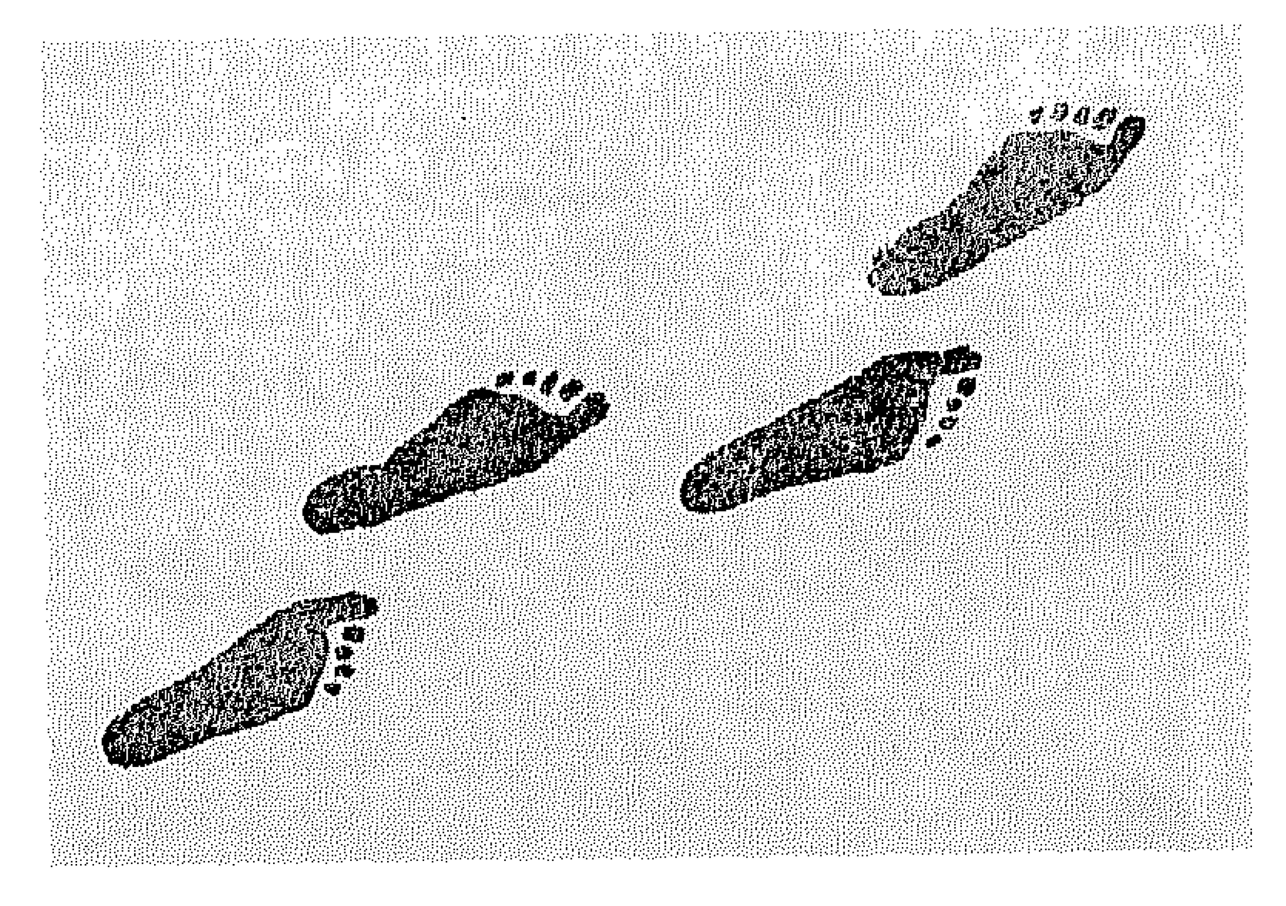
ملحوظة

يمكن عمل غطاء الرأس هذا بالتريكو بالغرزة العادية مع استعمال أبر رفيعة وخيط تريكو خفيف اختاري الالوان التى تتفق ولون الفستان أو أكبر عدد من الفساتين التى سوف ترتدينها مع هذا الغطاء .

حذائك . ستلاحظين أن الحذاء غير مناسب سواء فى مقدمته أو فى مؤخرته أو فى جانبيه . حاولى باستمرار أن تحصلى على أحذيه مناسبة كذلك عليك بملاحظة المشى ورجلاك

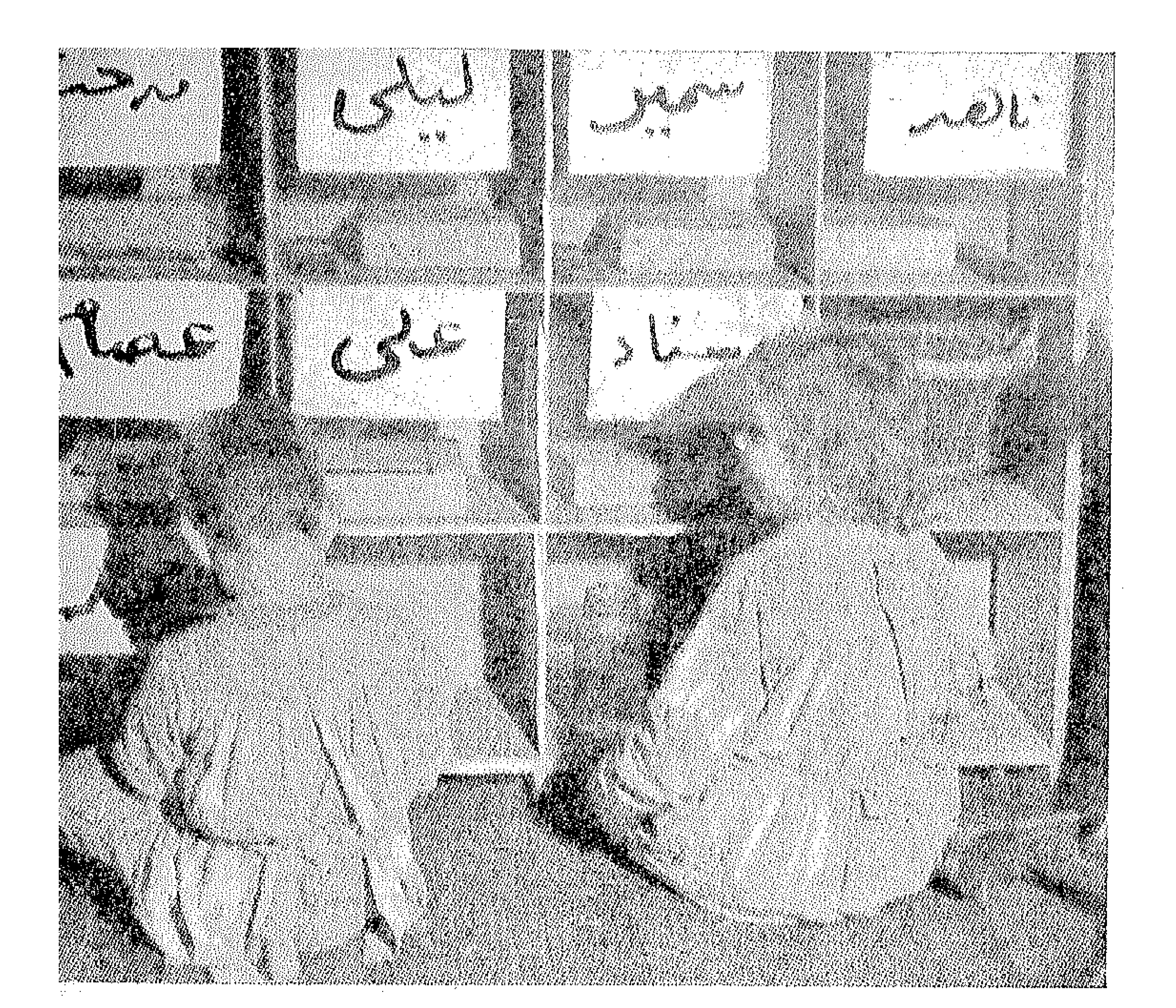


معتدلتان وجسمك مشدود . وقومى ببعض التمرينات الرياضية التى تشتمل على حركات تتضمن الوقوف على أطراف أصابع القدمين وكذلك الحال بالنسبة للصورة رقم ٣ فهى تظهر مجموعة من الاقدام غير السليمة . انها تظهر لنا ذلك النوع من الاقدام الذى ندعوه بالاقدام المفلطحة أو المنبطحة .

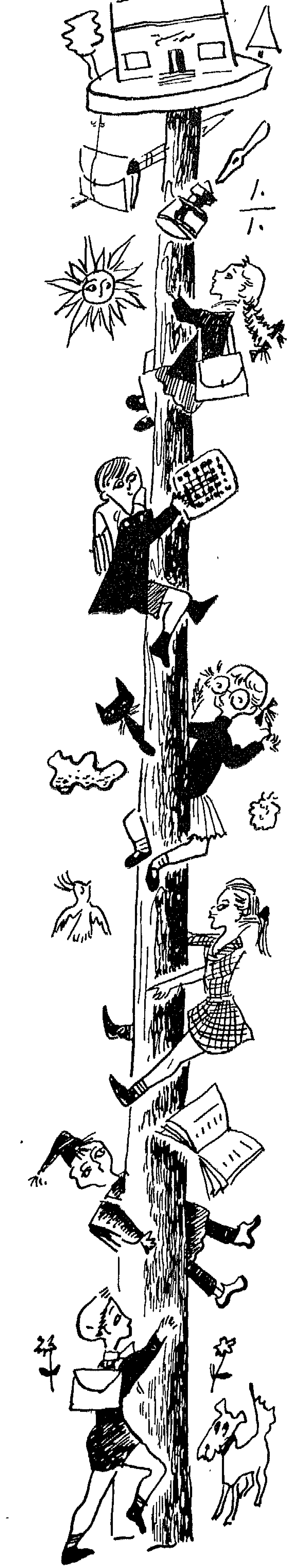


يجب عليك أن تعرضى قدميك على اخصائى ان كانت من هذا النوع . وعليك باتباع العلاج الذى يوصف لك مصحوبا ببعض التمرينات الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة يوميا .

البقية ص ٦٢







في هذا الشهر يعود التلاميذ جميعا الى مدارسهم دون استثناء . وعلى هذا الشهر تتوقف السنة المدرسية كلها بل مستقبل التلميذ نفسه . وينبغي علينا قبل أن نلقى اللوم على المدرس أو المدرسة أن نتأكد من أن صحة التلميذ تهيئه لان يتلقى الدروس ويستفيد منها دون ارهاق له .

ان بعض الاباء يشـــتدون على أبنائهم ويحملون صحتهم اكثر مما تحتمل فتكون النتيجة الرسوب آخر العام .

ويلاحظ أن الطفل قبل أن يبلغ الرابعة عشرة من عمره لا يستطيع أن يحكم بنفسه أن كانت صحته طيبة أو سيئة . لذا وجب علينا نحن الكبار أن نقوم بهذه المهمة عنهم

واليك ياسيدتي بعض النصائح لتعينك على ملاحظة أطفالك والاخذ بيدهم في هذا الطور من حياتهم .

١ ـ يجب تحديد مواعيد النهوض من النوم والذهاب الى الفراش ومنع الخروج في المساء . وان كان عمر طفلك بين الخامسة والسابعة يجب عليه أن ينام احدى عشرة ساعة . وان كان بين الســابعة والعاشرة فينبغي عليه ان ينام عشر ساعات . اما بعد هذه السن فيجب الا تقل ساعات نومه عن التسع . لاتسمحى لطفلك أن يلازم فراشه ان لم يكن مريضا أو في حاجة الى النوم

٢ ـ ليس من طبيعة الاطفال أن يحافظوا على نظافتهم . أطلبي اليهم أن يغسلوا أيديهم قبل الاكل وأن يغسلوا اسنانهم مرة واحدة قبل النوم على الاقل . وأن يغتسـلوا كل مساء والافضل أن يأخـذوا حماما كاملا .

٣ ـ يجب أن يحتل اللعب والمشي جزءا هاما من حياة الطفل هذا عدا دروس الرياضة التي يأخـذها في المدرسة . عوديه أن يقوم ببعض تمرينات التنفس صباح كل يوم عند نهوضه من النوم .

٤ ـ اعرضي طفلك من وقت لآخر على طبيب العائلة . دعيه يفحصه فحصا دقيقا مرة كل ستة أشهر . وان لاحظت عليه أى بادرة مـن البوادر اعرضيه على الطبيب مرة أخرى .

٥ ـ اعرضيه كل ستة أشهر على طبيب الاسنان حتى ان كان لا يشكو من أى ألم .

٦ ـ لا تعملي بنصائح الجيران والاصدقاء . ولاتعطيه أى دواء الا قبل استشارة الطبيب . اتبعي تعليمات المدرسة . وأن كان طفلك يتبع عـلاجا طبيا خاصا فعليك باخطار ادارة المدرسـة به لتسير وفقه .

٧ ـ ان أشار الطبيب باجراء عملية جراحية وجب عليك استشارة اخصـائي . ولكن اياك واهمال ما حذرك منه الطبيب الذي يشرف على صحة طفلك اشرافا منتظما .

٨ ـ احرصي على ألا يستخدم اشعة اكس أوالراديوم الاخصائيون خبروا هذا النوع من العلاج .

٩ ـ لاتتحدثي عن الامراض امام اطفالك . ان هذا الامر لا يعنيهم هم بل يعنيك أنت المكلفة بالسهر على صحتهم .

١٠ ـ لا تنسى أن الوقاية خير من العلاج . وأن زيارة للطبيب بلا فائدة أفضـل ألف مرة من استشارة متأخرة .

امتحان سريع للوالدين

صحة طفلك

- هل هو أصفر الوجه ؟
- هل توجد هالة سوداء حول عينيه ؟
- هل يتكلم من أنفه ؟
- هل ينام وفمه مفتوح ؟
- هل يغط في نومه ؟
- هل يسعل ؟
- هل يشكو من الحبوب وهل يهرش ؟
- هل شهيته غير منتظمة ؟
- هل بطنه كبيرة ؟
- هل وجهه عبوس ؟

يجب الاجابة على هذه الاسئلة العشرة بلا

نموه

- هل يزيد طولا (من ٥سم الى ٦ سم في السنة)
- هل يزيد وزنا (من ٢ كيلو الى ٣كيلو في السنة من ٦سنوات الى ١٣ سنة)
- هل ظهره مستقيم ؟
- هل كتفاه معتدلتان ؟
- هل رأسه عالية ؟
- هل اسنانه نامية نموا طبيعيا؟
- هل كتفاه على مستوى واحد؟
- هل صدره منتفخ ؟
- هل ركبتاه ممتلئتان ؟
- هل ساقاها مستقيمتان ؟

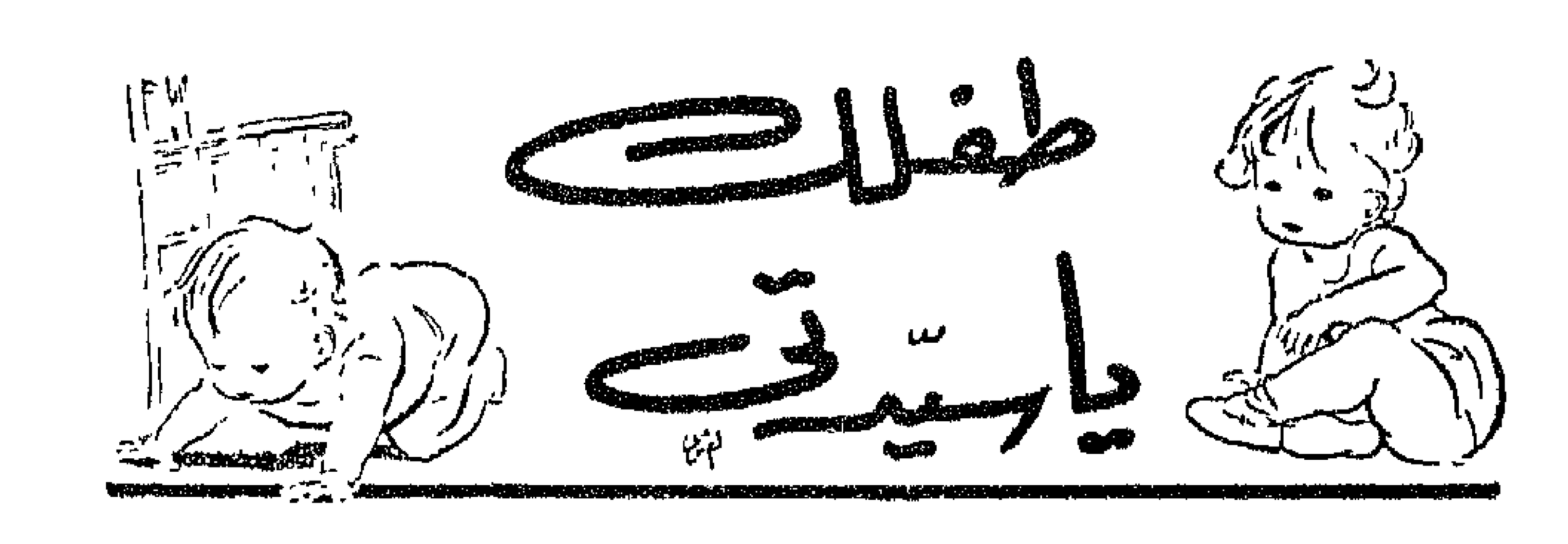
يجب الاجابة على هذه الاسئلة جميعا بنعم .

نصائح عامة

ان كان طفلك مريضا بمرض معد ، ينبغي عليك أن تفكرى في غيره من الاطفال وأن تعملي كل مافي وسعك في سـبيل الحيلولة دون انتشار المرض انتشارا وبائيا . ابعدى عنه اخوته الى ان يتم الشـفاء وينتهي تأثير المرض .

ان كنت في دور النقاهة... وان كنت تخالطين مريضا بالسل أو أنك مصابة بهذا المرض اصابة خفيفة لاتقربي الاطفال مهما يكلفك ذلك من تضحية .

واعلمي أخيرا أن المريض الذي لا يؤثر في طفل قـد يؤثر في غيره ويعرض حياته للخطر .



ان أمنية كل أم فى حياتها هى رؤية طفلها أو أطفالها فى أحسن حال من ناحية الخلق والتربية والصحة والمظهر .. وفى سبيل ذلك تبذل الامهات كل مايستطعنه من مجهودات.

وقد يخيل للكثيرات أن الاطفال ليست لهم أمنيات بالنسبة لامهاتهم . ولكن الواقع يخالف ذلك فكل طفل يحلم بأم مثالية حسب فهمه للمثاليه .

وقد قمنا بنوع من الاستفتاء فى مدرسه تتراوح أعمار الاطفال الملتحقين بها بين التاسعة والرابعة عشرة وكان السؤال الذى وجهناه الى كل طفل: «ماهى الاخطاء التى يرتكبها بابا أو ماما وكيف السبيل الى معالجة هذه الاخطاء وقد أخذ بعض الاطفال حالما وجهنا اليهم السؤال يفرون مبتعدين اذ كان السؤال مفاجأة لهم .

والبعض الاخر اعتقد أن الامر لايعدو محاولة للضحك معهم وأخذ فى القهقهة بحيث استحال علينا المضى فى السؤال .

وكانت أغرب الاجابات التى تلقيناها من فتاة صغيرة صاحت فينا قائلة : ليس لبابا أو ماما أخطاء ان وقاحتكم قد بلغت منتهاها . كيف تجرؤون على توجيه مثل هذا السؤال؟

أما أغلب الاطفال فقد أثار السؤال فيهم الرغبه فى الكلام والثرثرة واندمجوا معنا فى الكلام .

قال أحدهم : « ان بابا وماما يخطئان كثيرا والسبب هو انهم قد كبروا أكثر من اللازم . وليس هناك من سبيل لاصلاحهم لانهم قد تعدوا السن التى يمكن أن نصلحهم فيها . ان من الافضل ان يكون بابا وماما أطفال مثلنا » .

لقد تبين ان أغلب شكوى الاطفال ترجع الى أن الاباء يرفضون اعطاءهم النقود التى يطلبونها أو يعطونها لهم بحساب بعد التدقيق فى السؤال عن نواحى انفاقها . ونحن نعتقد ان هذه المسألة يجب تركها لتقدير الاباء لانها تخضع أول ما تخضع لاحوالهم المادية .

كذلك وجدنا الاطفال يشكون من اهمال الاباء لهم وعدم استماعهم لارائهم ورغباتهم .

لقد تلقينا هنا فى بنت النيل الكثير من الخطابات تشكو فيها الامهات من عدم احترام أطفالهن لهن ونحن نعتقد ان السبب الاساسى فى هذا يرجع الى عدم افسماح صدور الامهات لاولادهن واهمال الاستماع لرغباتهم واستقصاء وجهات نظرهم .

« ان للاولاد حقوقا على الاباء » هكذا قالت لنا طفلة صغيرة تبلغ الحادية عشرة من العمر . وهذا القول صحيح ولا شك . ان بعض الاطفال يطلبون من آبائهم ان يعاملوهم خارج المنزل معاملة خاصة تختلف عن تلك التى فى المنزل . لقد سمعنا الشكوى ترتفع من اصرار الاباء على اظهار أولادهم فى المجتمع بمظهر الطفولة مما يشعرهم بضآلة شأنهم .

انى أنصح كل أم بعدم تناول تصرفات أطفالها وأقوالهم بالضحك والتنكيت مع صديقاتها . كما أنصحها بعدم محاولة تصحيح أخطاء الاطفال أمام الناس وبشكل يشعرهم بالخجل .

كذلك أحذرك ياسيدتى من الكلام مع زوجك أمام الاولاد بلغه أجنبية فمثل هذا الحديث يشعر طفلك بنوع من الغربه وبأنك لا تثقين فيه .

حاولى ياسيدتى أن تتقربى من طفلك فهو جزء منك ... حاولى أن تفهميه وأن تقدريه . واستمعى معى الى كلمة أحد الاطفال : (ان ماما تريدنى أن أتعلم. ولهذا أرسلتنى الى المدرسة ... اذن لماذا أجدها باستمرار لا تحاول اجابة أسئلتى بينما المدرس يجيب عليها ...)

أم مجربة

فستون على الماكينه

يمكنك عمل زخرفة للارواب المنزلية أو الفساتين على شكل الفستون بهذه الطريقة السهلة التى لا تكلفك وقتا ولا جهدا : ارسمى دوائر فستونية على ورق ثم ضعى الورق المرسوم على القماش ونبتى على الماكينة من الظهر على الدوائر ثم قصى القماش واقلبيه وخيطى القطع المشغولة بباقى الفستان

أزهار على ثوب الخريف

تستطيع السيدات فى فصل الخريف أن يرتدين ملابس الصيف ، اذ أن الحر فى مصر لا ينتهى قبل منتصف نوفمبر •



ان تلك الباقات الجميلة يمكنك تطريزها بخيط أبيض على قماش من التيل الغامق • أما ان كان اللون فاتحا فلابد من استخدام خيط ملون •

والثوب كما تلاحظين مكون من قطعتين • القطعة الاولى عبارة عن جونيلة مزررة من الامام ومكشكشة وبوليرو قصير • استعملى فى التطريز البوان دى تيج • اما محيط وقلب الزهرة فتستعمل معهما غرزة الفستون المتباعدة •



وان كان لون القماش كحليا فينبغى عليك استعمال الخيط الابيض • وهناك ألوان أخرى مثل الابيض والاصفر والكريم •



مفارش صغيرة

فى أيام الاجازات الاسبوعية أو فى عطلة الاعياد وأنت فى الريف بعيدة عن قيود المدنية لابد وان تحتاجى فى بعض الاحيان الى تقديم بعض الحلوى أو الطعام الى ضيوفك فى مكان بعيد عن المائدة فيجب أن تكونى مستعدة لاى احتمال اشتغلى مفارش صغيرة توضع تحت الاطباق فتعطى منظرا محببا للنفس فاتحا للشهية ·

واليك نماذج مصغرة لثمرة فاكهة المشمش فهذه الوحدة ترسم فى جوانب المفرش وتشغل بغرزة الحشو البسيط ويستحسن أن تلونى الثمرة بلون مقارب للطبيعة وانتخبى دائما الالوان الملائمة ·



نالت السنيورة فونتانا شهرة عظيمة ليست فى أيطاليا فحسب بل فى اوروبا وامريكا . وهذا فستان من ابتكارها



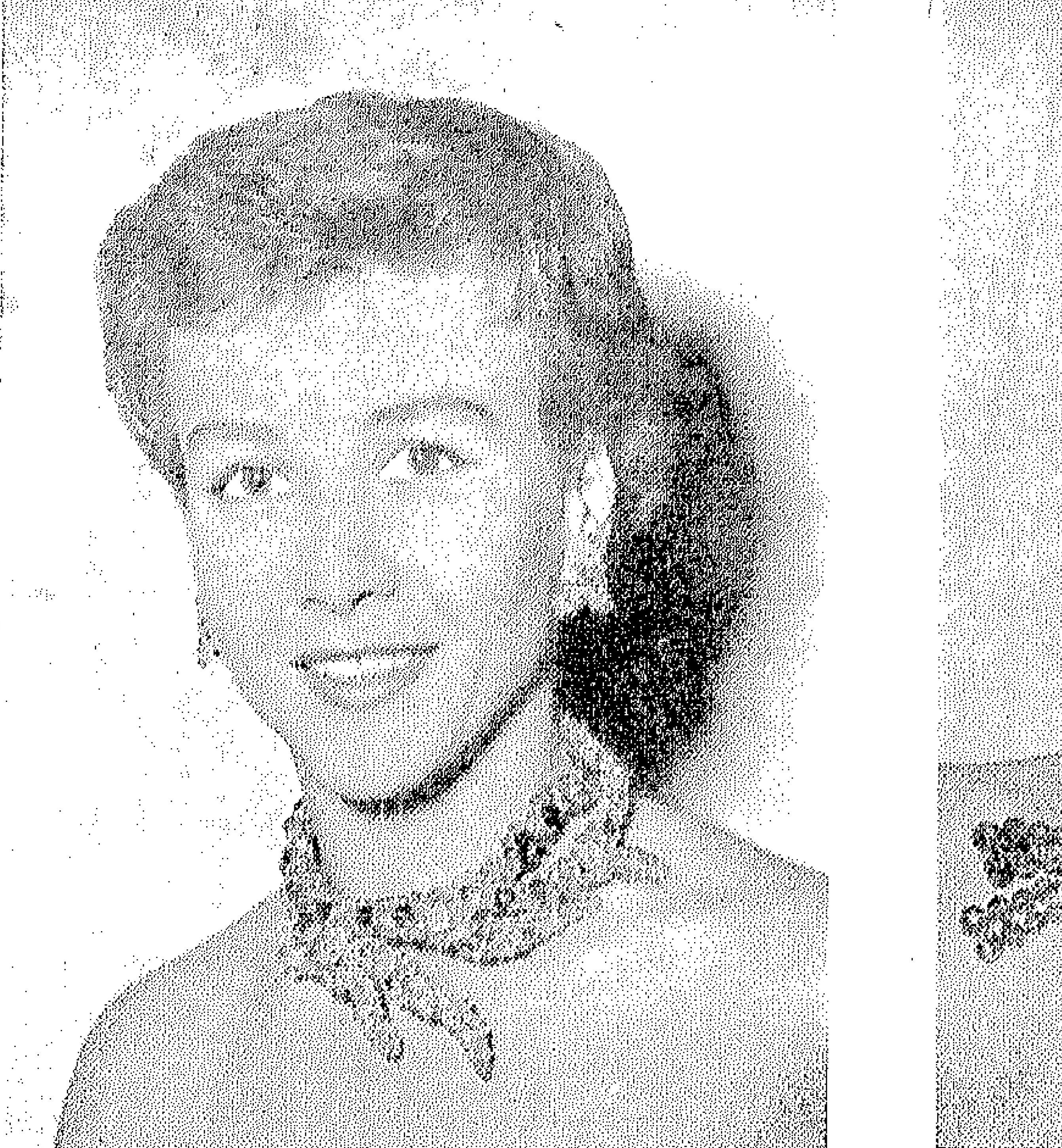
قبعة من الجوخ الاسود نالت استحسان الباريسيات ! !



وهذه قبعة لا تقل غرابة عن الاولى

ثوب من قطعتين مصنوع من كريب الحرير البيج . الجاكيت مقفولة الى العنق قفلا محكما . ويلاحظ ضيقها على الجسم كله وضيق الاكمام معها . أما الجونيلة فهى بليسيه . ابتكار صانعة الازياء المعروفة مادلين دى روش

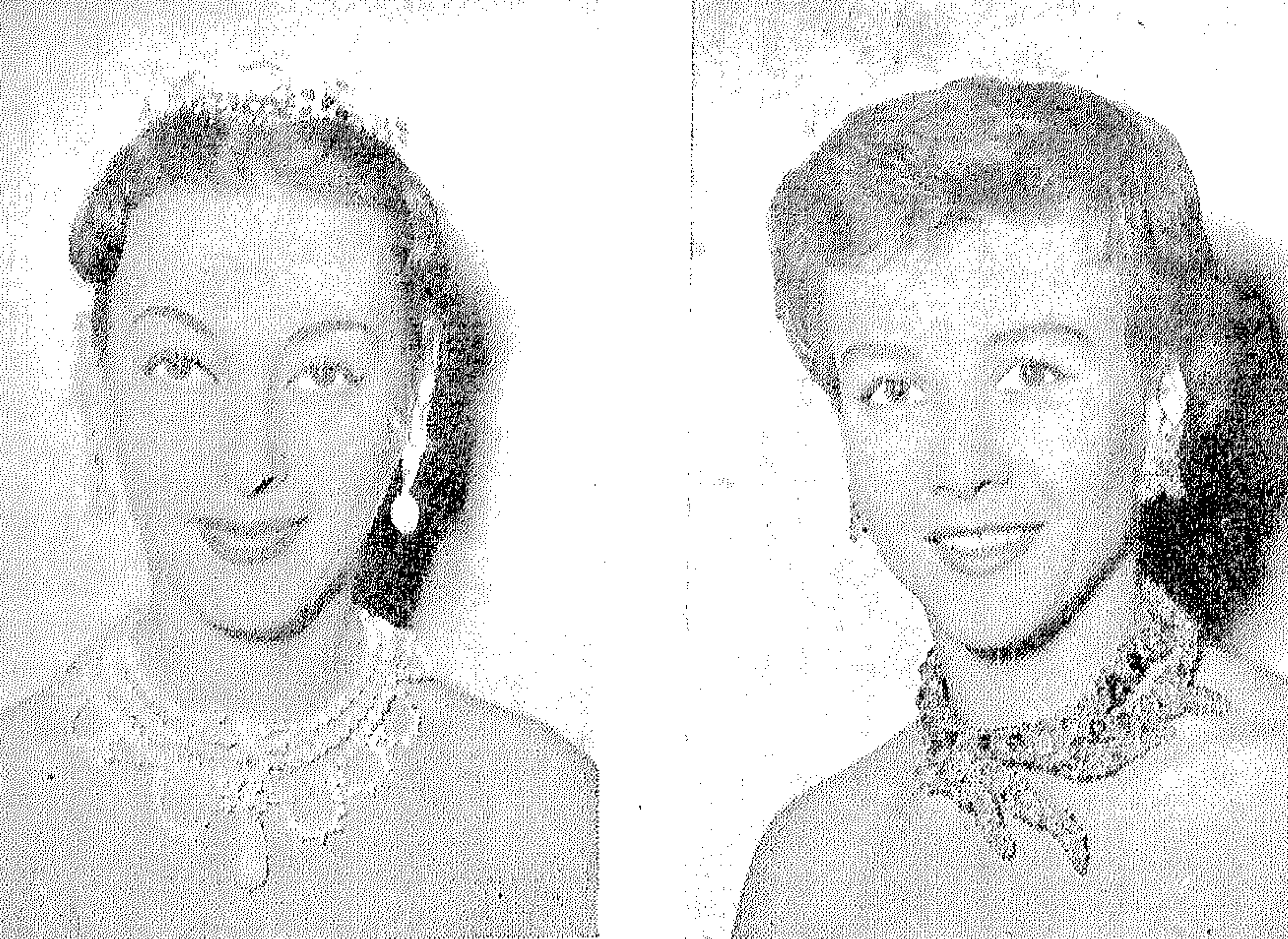
عقد لفت انظار الباريسيات



عقد مبتكر يحلي جيد هذه الحسناء



عقد وحلق يلبســـان على فستان للسهرة



يقدم كريستيان ديور هذا الثوب المصنوع من الكريب رومان . الجونيلة بليسيه من أولها الى آخرها على هيئة فتحات الارغل . الكورساج مقفول قفلا محكما الى العنـق ودرابيه . وقد استعاضت صاحبته عـن الاكمام بهذا القفاز المبتكر

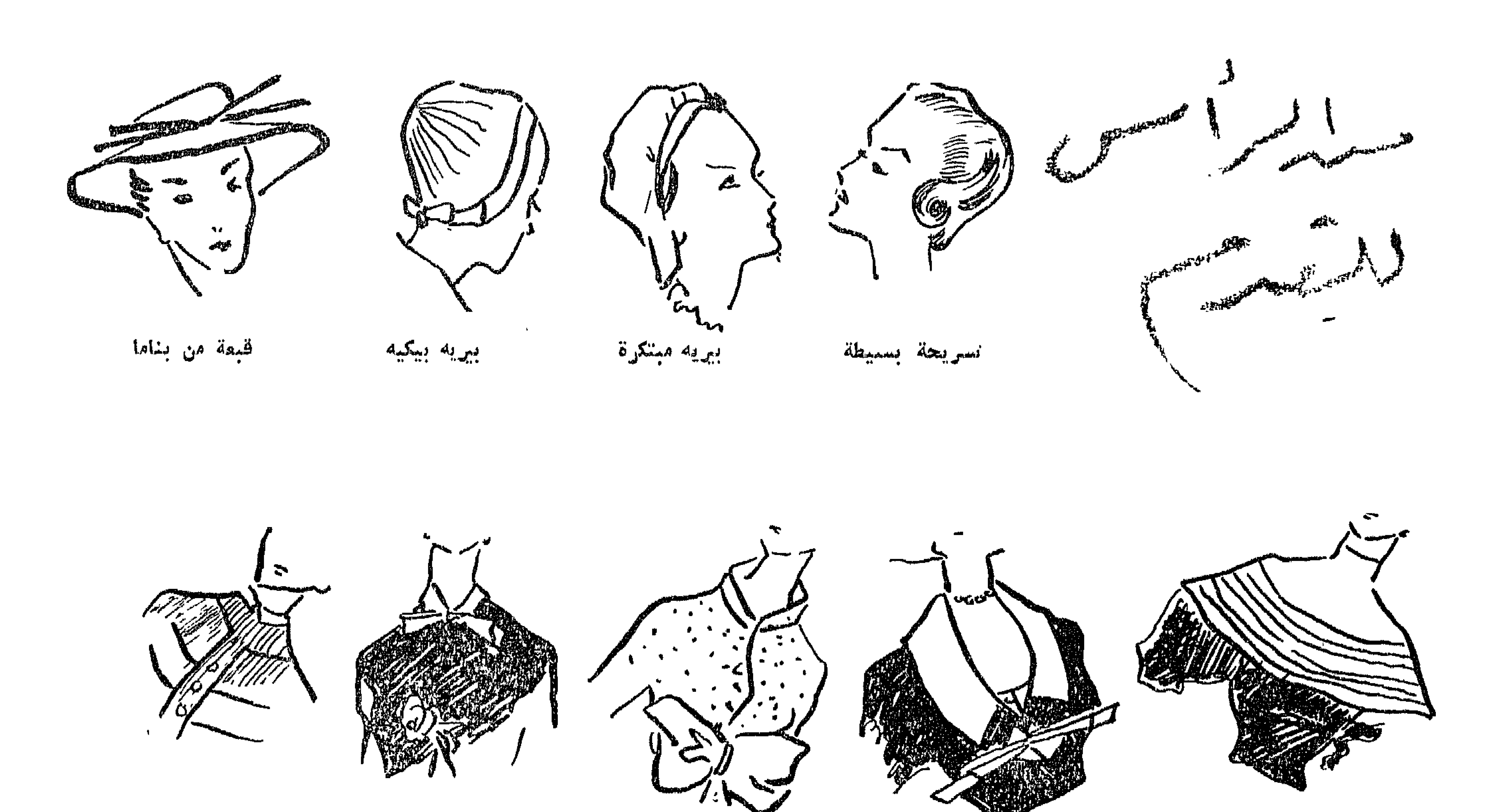
ان اتجاهات الموضة هذا الموسم تفرض على الكورساج أن ينحصر الى أسفل ليبدو وكأنه شانداى مرن يصل الى ردفين ضيقين وينتهى ببباندة معقودة تزيد من طول الجزع . ان الفرق بين الثوب ذى القطعتين والتايير ذى الازرار المقفولة أصبح بسيطا للغاية . أما الجونيلة فقد ظلت معدولة وحليت فى بعض الاحيان بالبليسيه . ويلاحظ على الموضة الجديدة ولعلها بالشالات المحلات بالفرنجات والايشاربات التى تلتف حول الكتفين .



جاك فاته

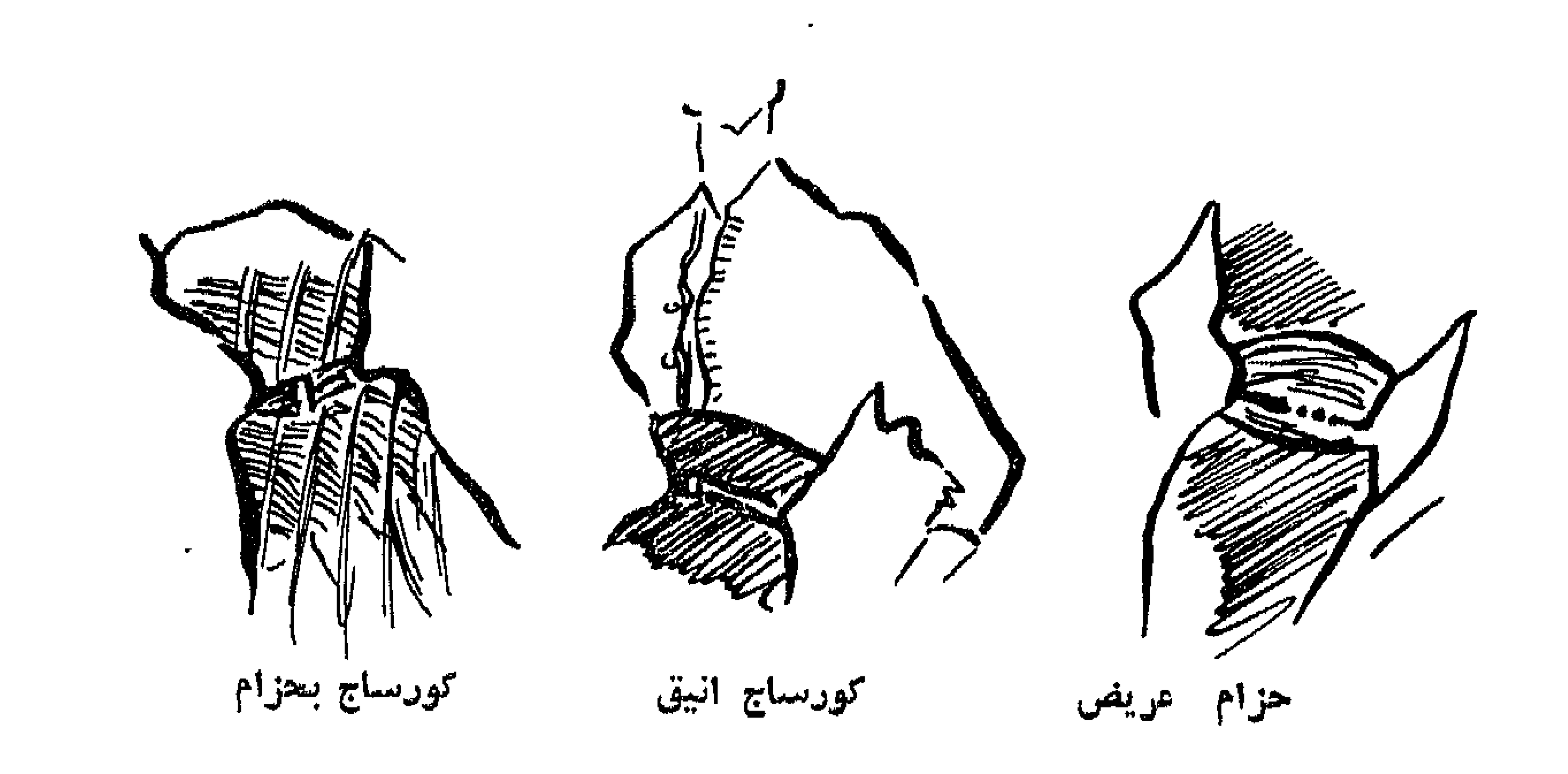
سكياباريللى

كريستيان ديور

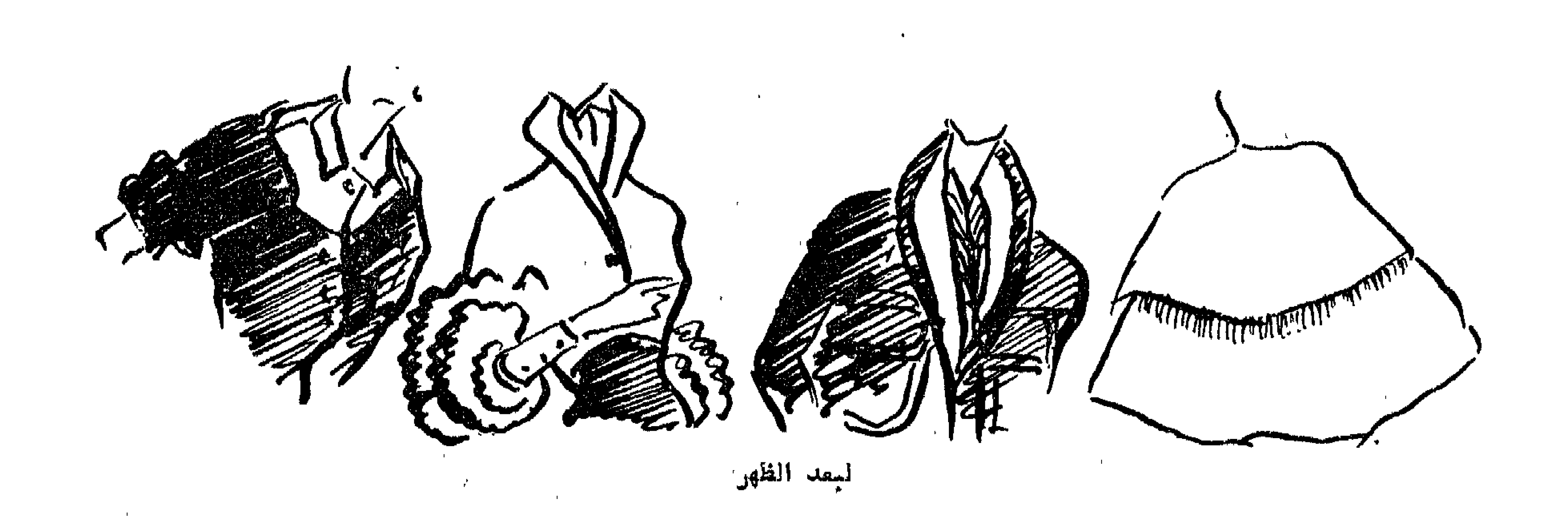


تسريحة بسيطة — بيريه مبتكرة — بيريه بيكيه — قبعة من بناما

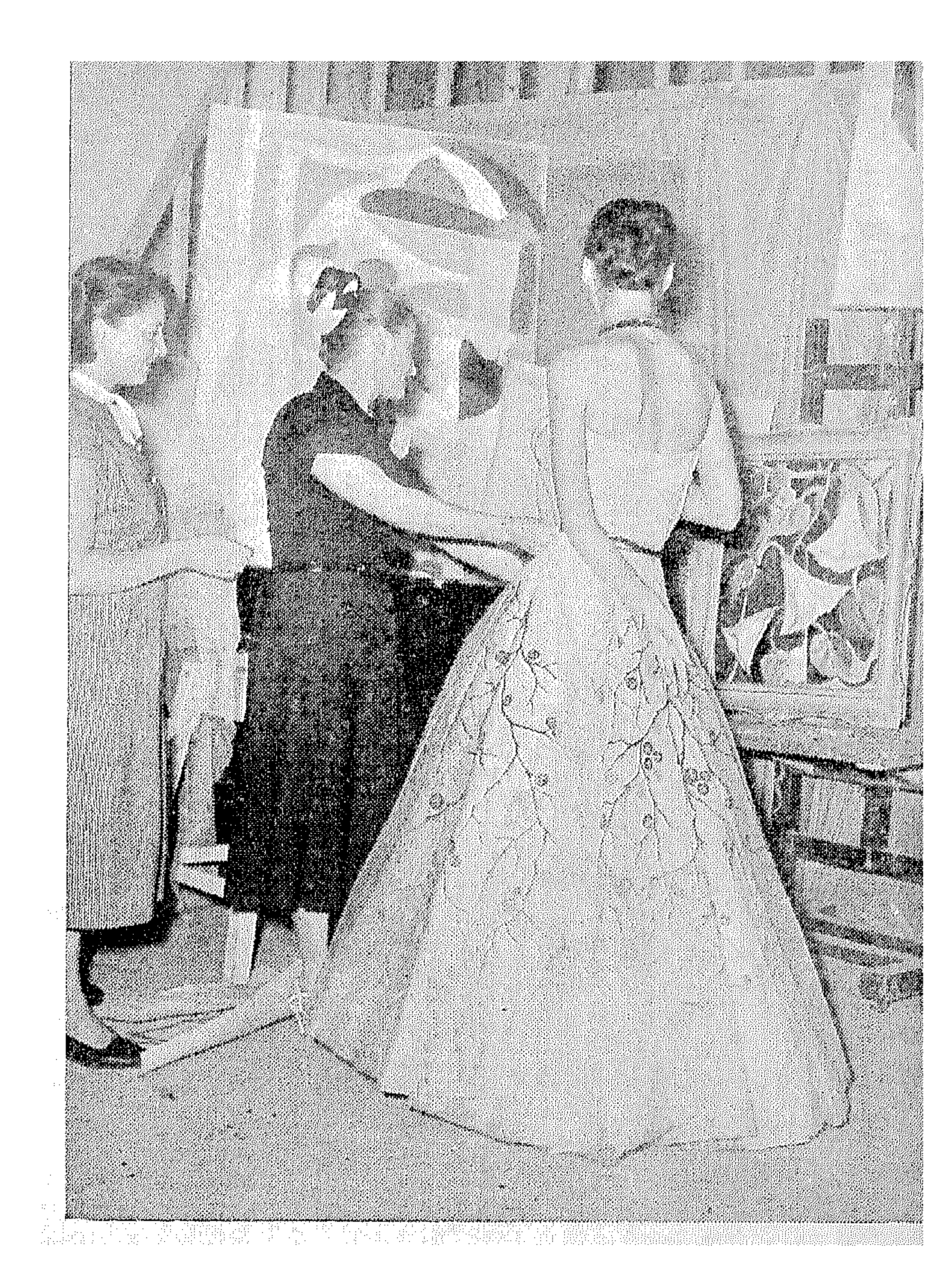
كورساج مفتوح — كورساج بياقة واسعة — ياقة مبتكرة — ياقة بفيونكة — ياقة ضيقة



حزام عريض — كورساج انيق — كورساج بحزام



لبعد الظهر





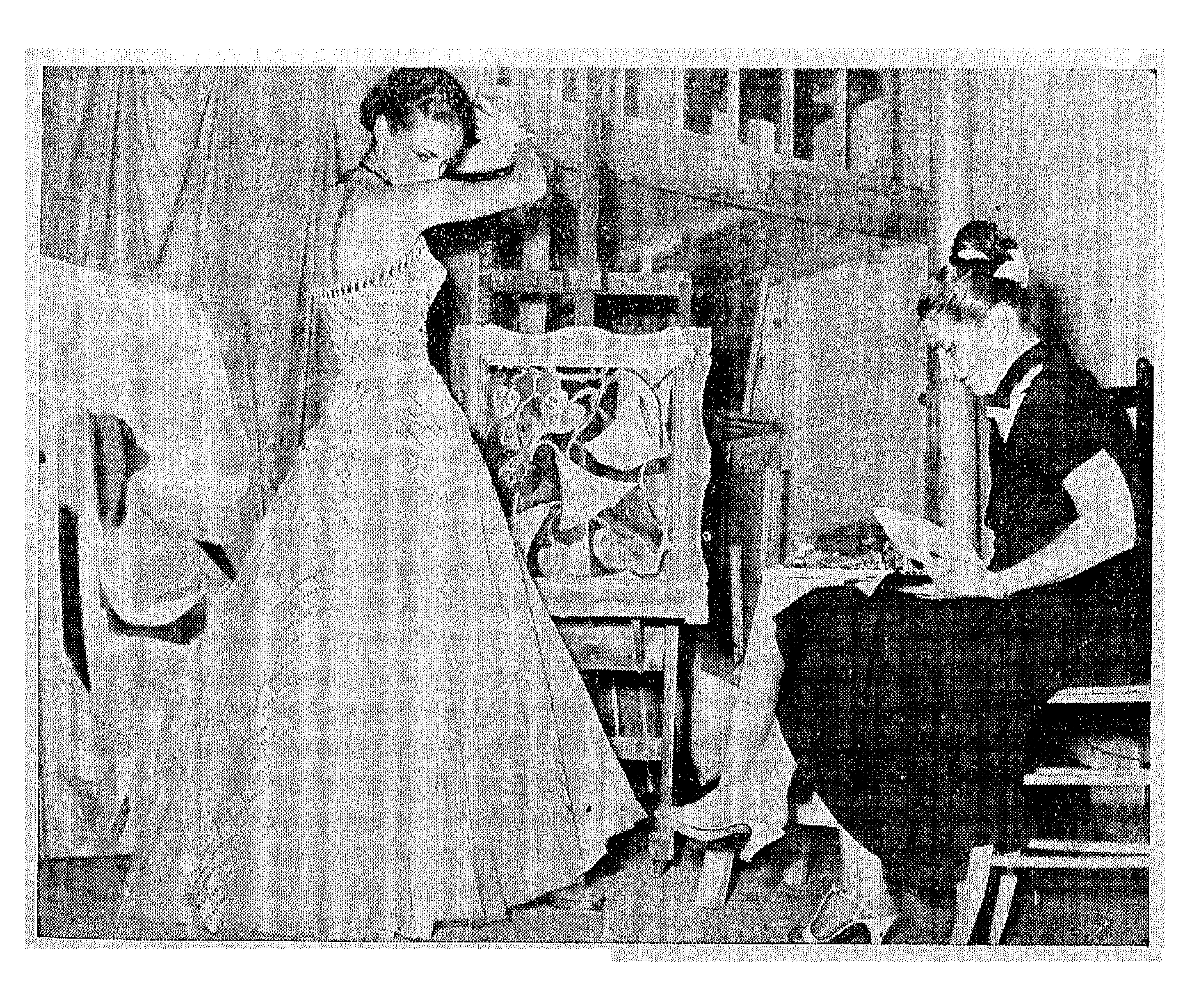
زهرة الكامبانولا

روما

لاول مرة بدلا من أن تقوم مصممة الازياء سنيورا ((فونتانا)) بجولة لزيارة المسارح ودار الاوبرا ودور تصميم الازياء والمعاهد المختلفة ... قامت هذا العام بزيارة عدة استوديوهات لكبار الفنانين بروما .. وقد توصلت اخيرا الى اكتشاف احدى اللوحات التى استخلصت منها مودة أثواب السهرة للخريف والشتاء المقبلين .. وكما يرى فى الصورتين المنشورتين كان تصميم هذا الثوب على شكل زهرة ((الكامبانولا)) وأهم ما يلاحظ فى هذا النوع من الاثواب هو قصر المسافة ما بين الصدر والوسط ويبدأ الثوب فى الوسع حتى الذيل ..

ففى الصورة رقم واحد .. ترى سنيورا ((فونتانا)) وأمامها احدى الموديلات مرتدية أول ثوب تم تفصيله على شكل الزهرة الموضح رسمها فى اللوحة التى رسمها الفنان ((مونتاريني)) .

والصورة الثانية .. ((روائح الشتاء)) وهو أسم هذا الثوب الذى تم تفصيله خصيصا للاميرة دى دوريا وهو مصنوع من التل بلون احمر خمرى وريكامو من ((الدامى)) برسوم فروع أشجار الخريف .. وفى الصورة تقوم ((فونتانا)) ببعض التعديلات الاخيرة على الثوب .



ثوب للسهرة تصميم مبتكرة الازياء الايطالية المعروفة السنيورة فونتانا

الأثواب الفائزة فى معرض لندن الدولى للأزياء



١

فستان ابيض لفونتانا

روما

عرضت آلاف من الازياء وآخر الموديلات لكبار مصممى الازياء فى العالم بمعرض لندن الدولى الذى أقيم بالعاصمة الانجليزية فى الشهر الماضى وقد خاضت مصممه الازياء «فونتانا» تلك المعركة بثقة وثبات ونضال للفوز .. وفعلا خرجت كعادتها حائزة على الميدالية الذهبية وبفوز عدة أثواب من تصميمها وننشر فى هذا المقام بعضا من تلك الاثواب الفائزة :

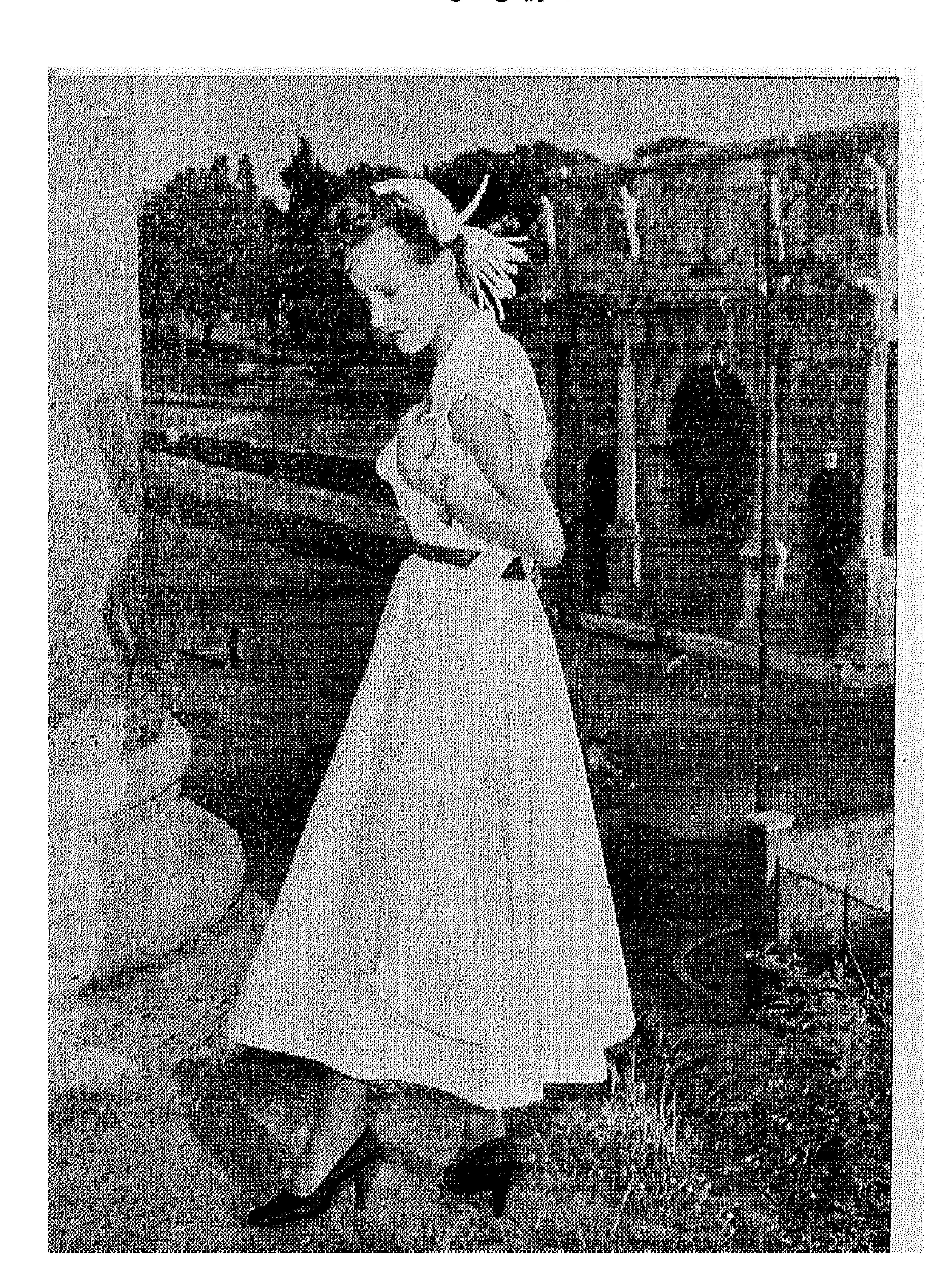
الصورة رقم ١ ـ هذا الثوب لبعد الظهر من الحرير المشجر الطبيعى أما المعطف فصنع من الكاموش ومبطن بقماش النيلون والمعطف ضد البرد والمطر .

الصورة رقم ٢ ـ ثوب حديث من تصميم « فونتانا » من الساتان جاللو الابيض والحزام من الجلد المكلف بالحرير بلون بنى .

الصورة رقم ٣ ـ أما هذا الفستان فهو للصباح « تايير شانتونج رمادى اللون « البطانة والياقة والجوانتى من الحرير الازرق الفاتح » .

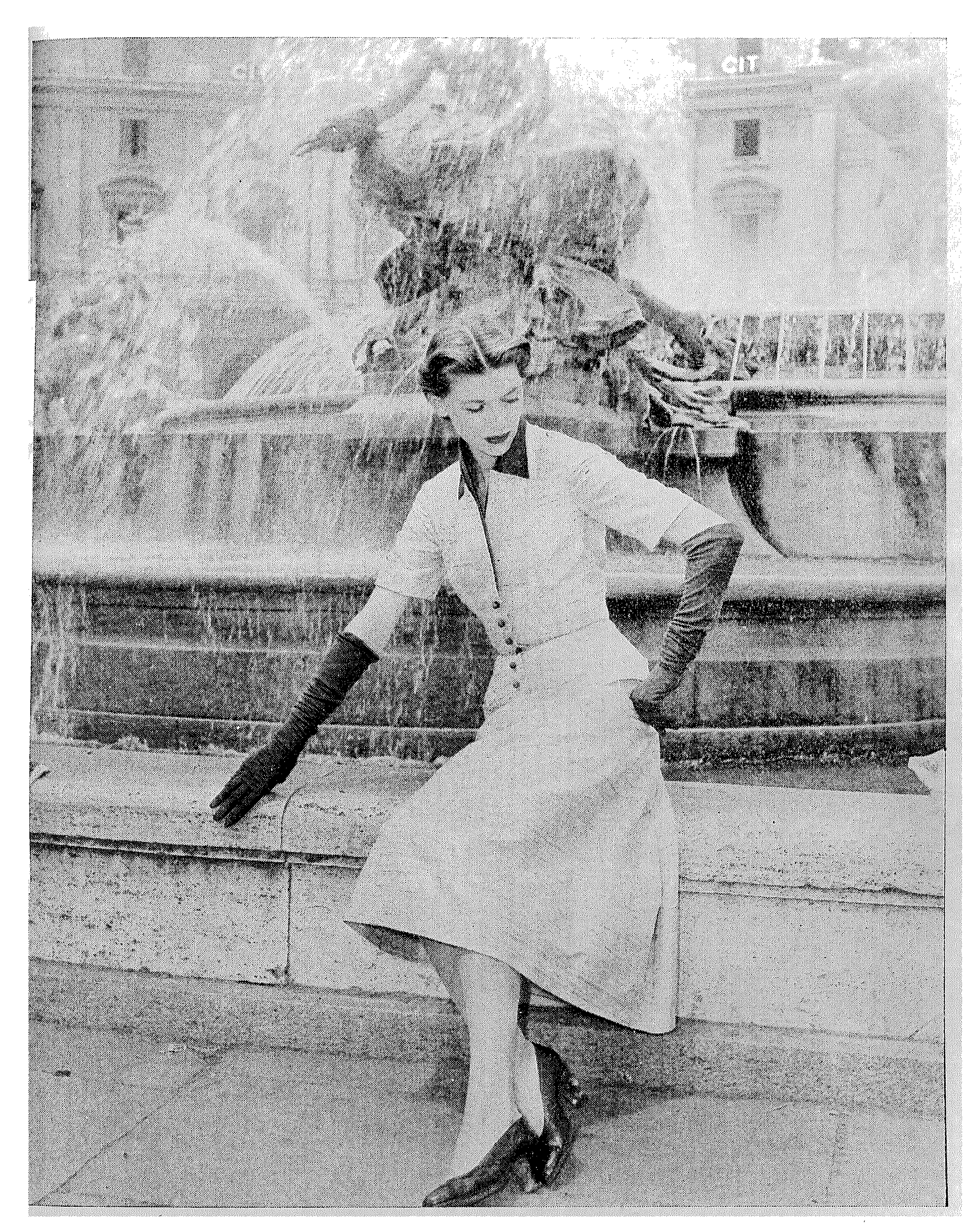
الصورة رقم ٤ ـ ثوب للكوكتيل من الستان الاسود تكلف بالريكامو المنقوش وقد رصع بحجارة براقة خضراء .

كمال حبيب



٢

أنظر بعده



تاير من قماش الشانتونج محلى بياقة من الاتومان . صنع فونتانا



فستان للسهرة من الاورجونزا الوردى محلى بالتل ابتكار السنيورة فونتانا



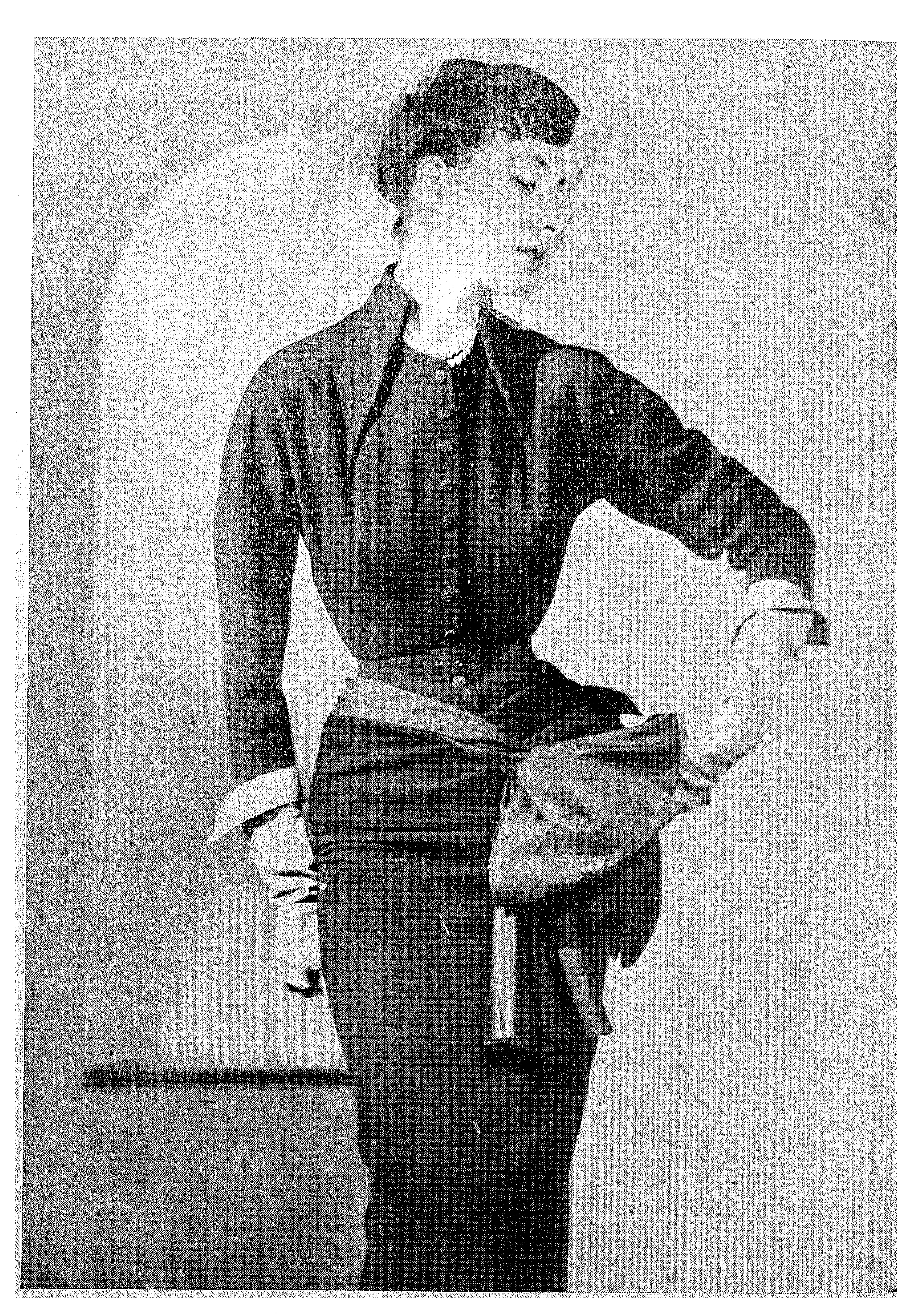
ان موضة ارتداء البول اوفر ستنتشر هذا الشتاء أيضا بين السيدات . وهاهو ذا بول أوفر مصنوع من الصوف الاحمر بدون أكمام وبياقة ضيقة مقفولة . وقد حلى الصدر بحلية مذهبة



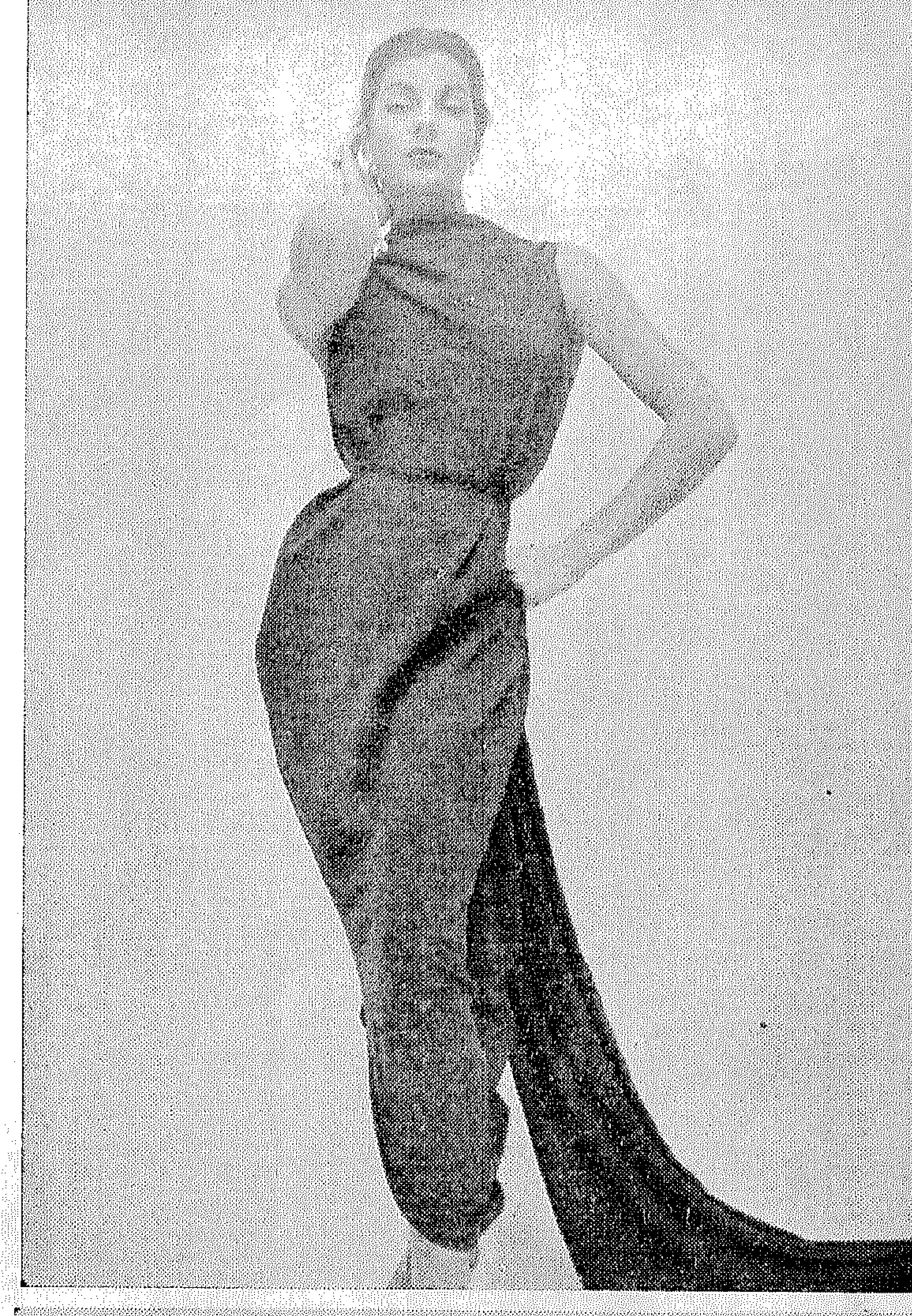
ثوب جميل لبعد الظهر وردى اللون وقد حلى بحزام عريض . ويلاحظ أن الياقة ضيقة والكورساج بكشكشة بسيطة . أما الجونيلة فواسعة ، كذلك الاكمام التى تمتاز بقلابات عريضة



تايير من الصوف الرمادى ابتكار جان ديسيس



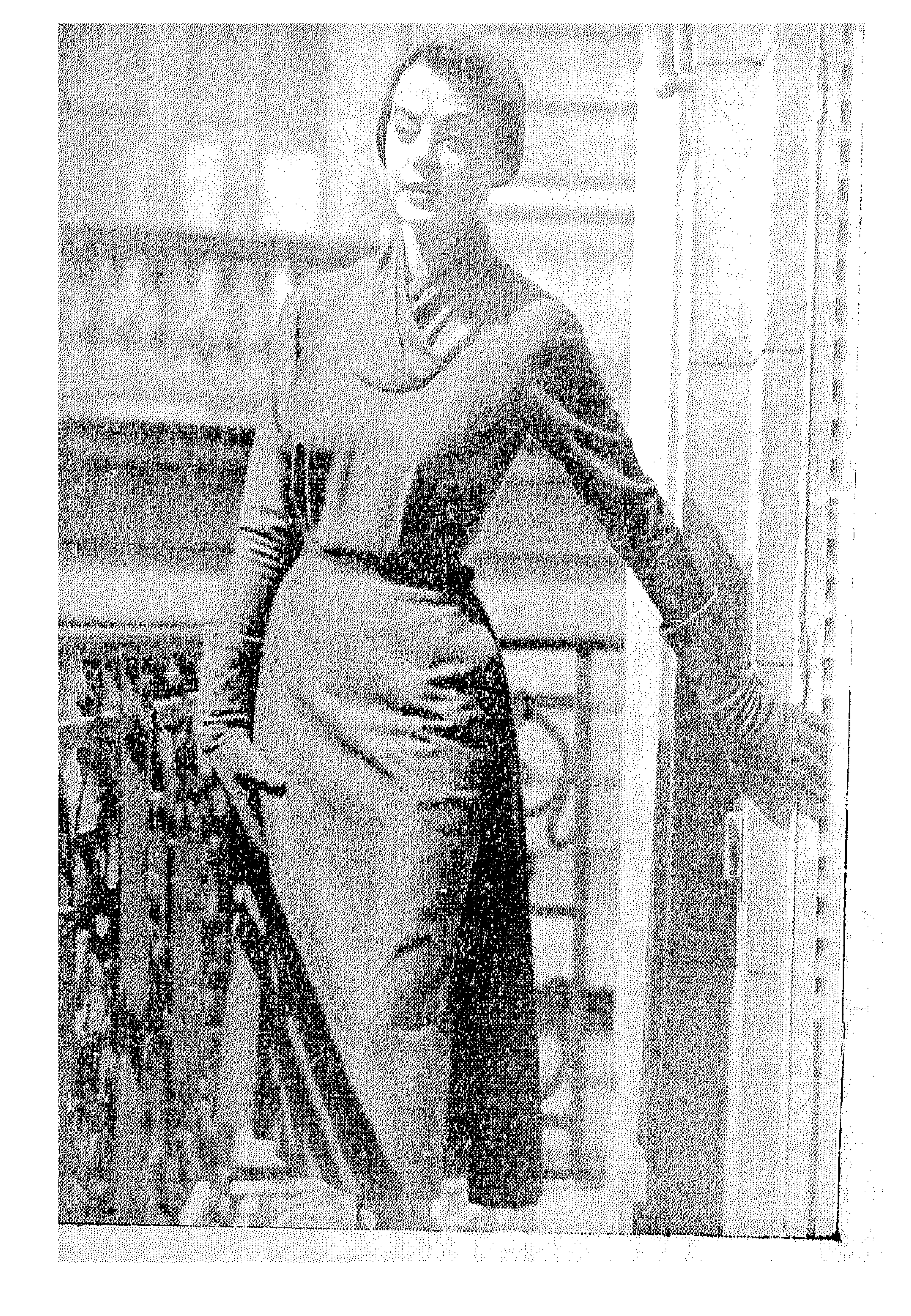
فستان من الصوف الاسود ابتكار بيير بالمان



ثوب للسهرة من الكريب رومـــان أزرق أردوازى . ويلاحظ الذيل الذى يبدأ من الخصر ويصل الى الارض أما الجونيلة فضيقة . تصميم لانفان كاستيلو



فستان من الكريب رومان الاسود . الجونيلة مكشكشة عند الخصر . والكورساج فضفاض وقد حلى بكرافات من القطيفة السوداء . تصميم محلات برويير للازياء الباريســية



هذا الثوب مصنوع من الصوف الرمادى ابتكار محلات لانفان كاستيلو الباريسية ويلاحظ أن سعة الجونيلة مسحوبة الى خلف . ويرتدى هذا الثوب لبعد الظهر



ان هذا المانكان يحمل عددا كبيرا من الحلى المبتكرة حديثاللموسم القادم وهى من ابتكار باريسى

ثوب غاية فى الجمال أرسلته الينا مندوبة بنت النيل فى
باريس . وهو يرتدى فى الصباح وبعد الظهر . ويلاحظ
انه غاية فى البساطة ولا يحتاج فى تفصيله لكبير عناء .
الجونيلة واسعة







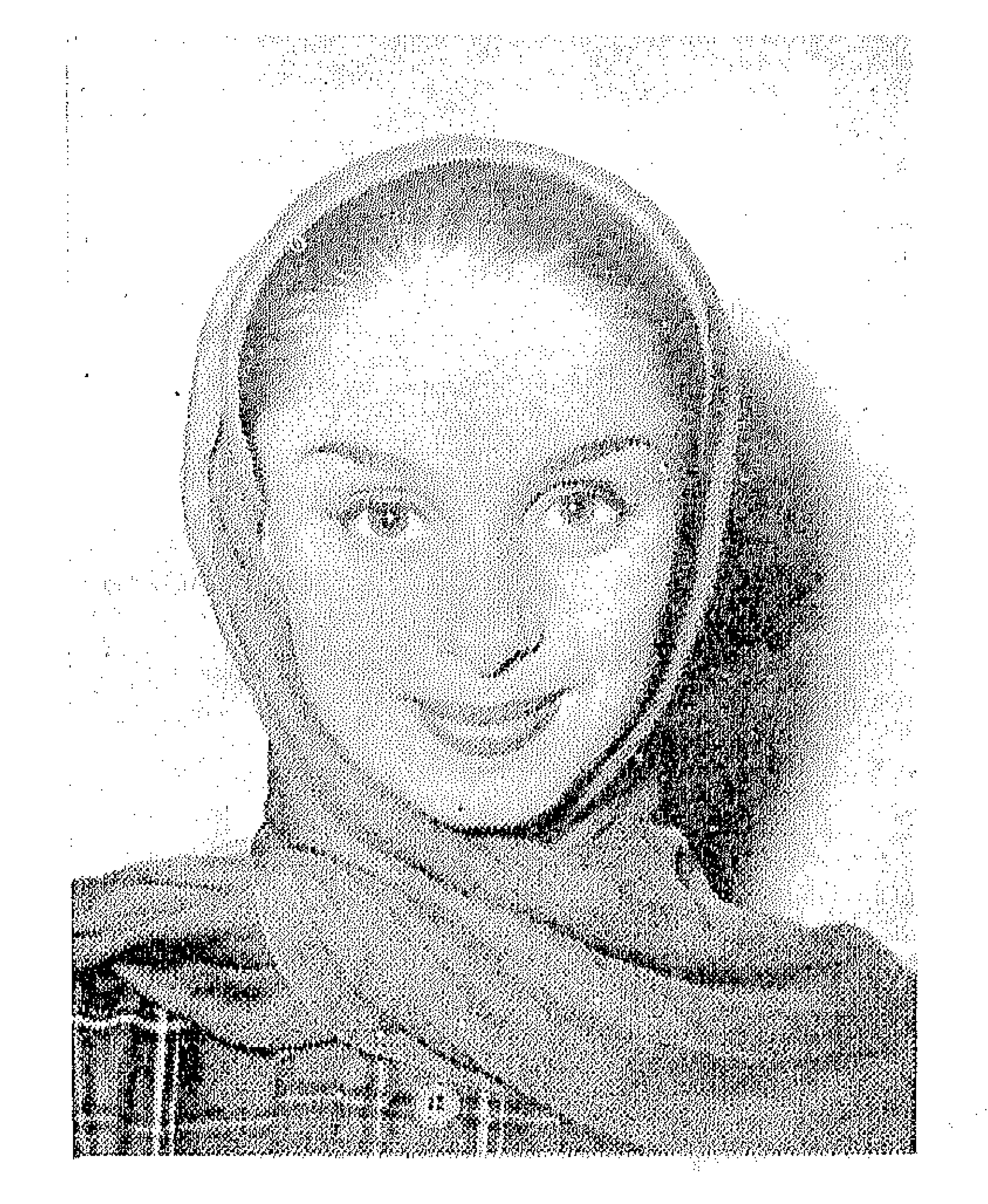
الصورة التى الى
اليسار . الكورساج
واسع عند الظهر باكمام
كيمونو . أما الصورة
التى الى اليمين فهى
لجونيلة واسعة بثنية
كبيرة



فستان للسهرة من الحرير الابيض برسوم أزهار كبيرة سوداء أما المعطف فهـــو من الاورجونزا الاخضر الغامق مكشكش عند الظهر

روائع الشتاء

آخر موضة





غطاء للرأس مبتكر ورخيص

ثوب من قطعتين مصنوع من الكريب رومان . الجونيلة بليسيه . الاكمام كيمونو . ابتكار جاك فاته

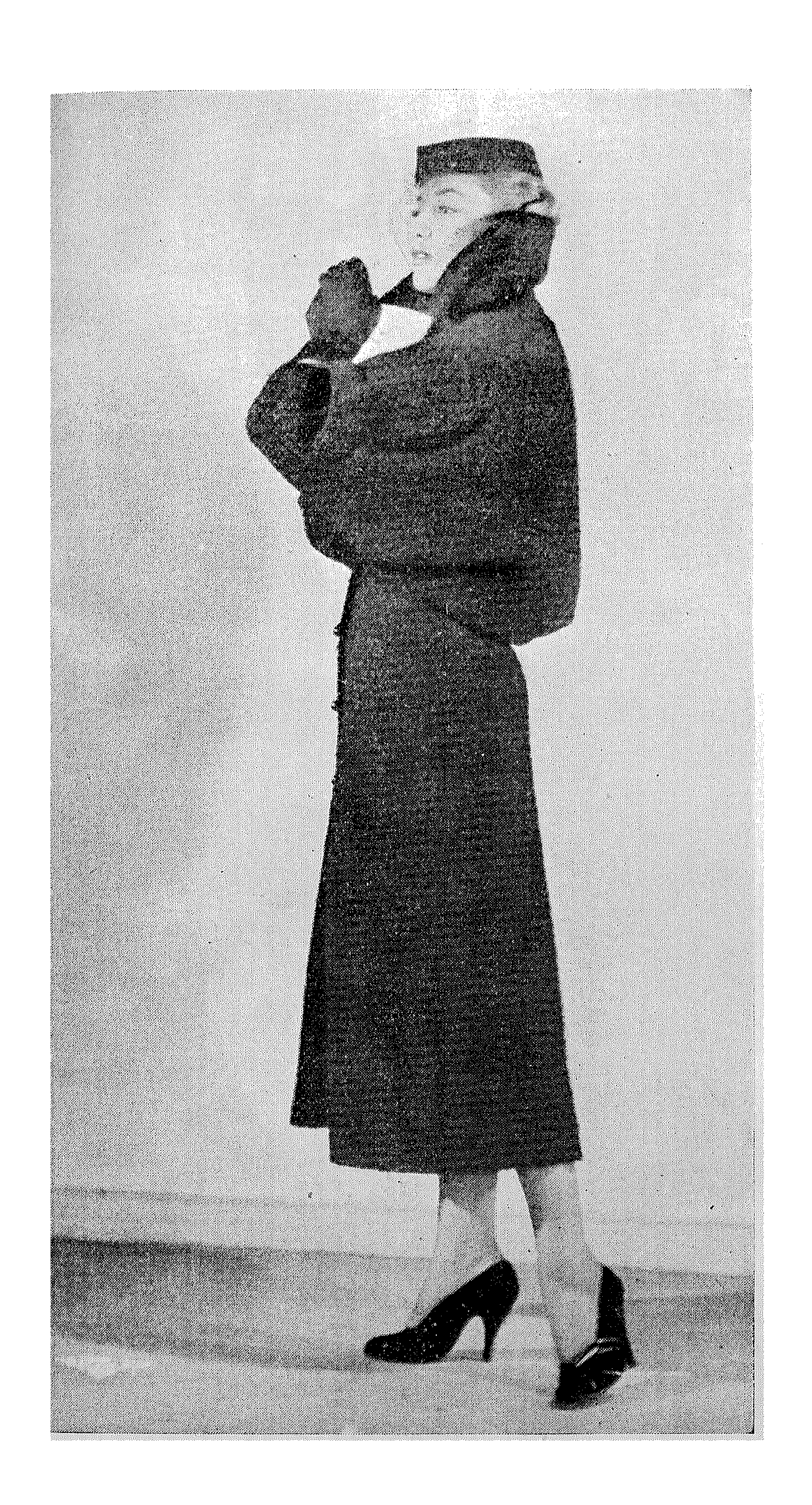


تايير أنيق

لبعد الظهر

ثوب تواليت

تقدم محلات مانجان هذا الثوب المصنوع
من قماش الكريب وهو يرتدى لبعد الظهر
وقد وشى ببعض البليسيه




يقدم «باكان» هذا المعطف الاسود المصنوع
من بوكليت السيلوفان . ويلاحظ سعته
عند الظهر وضيقه اسفل الخصر

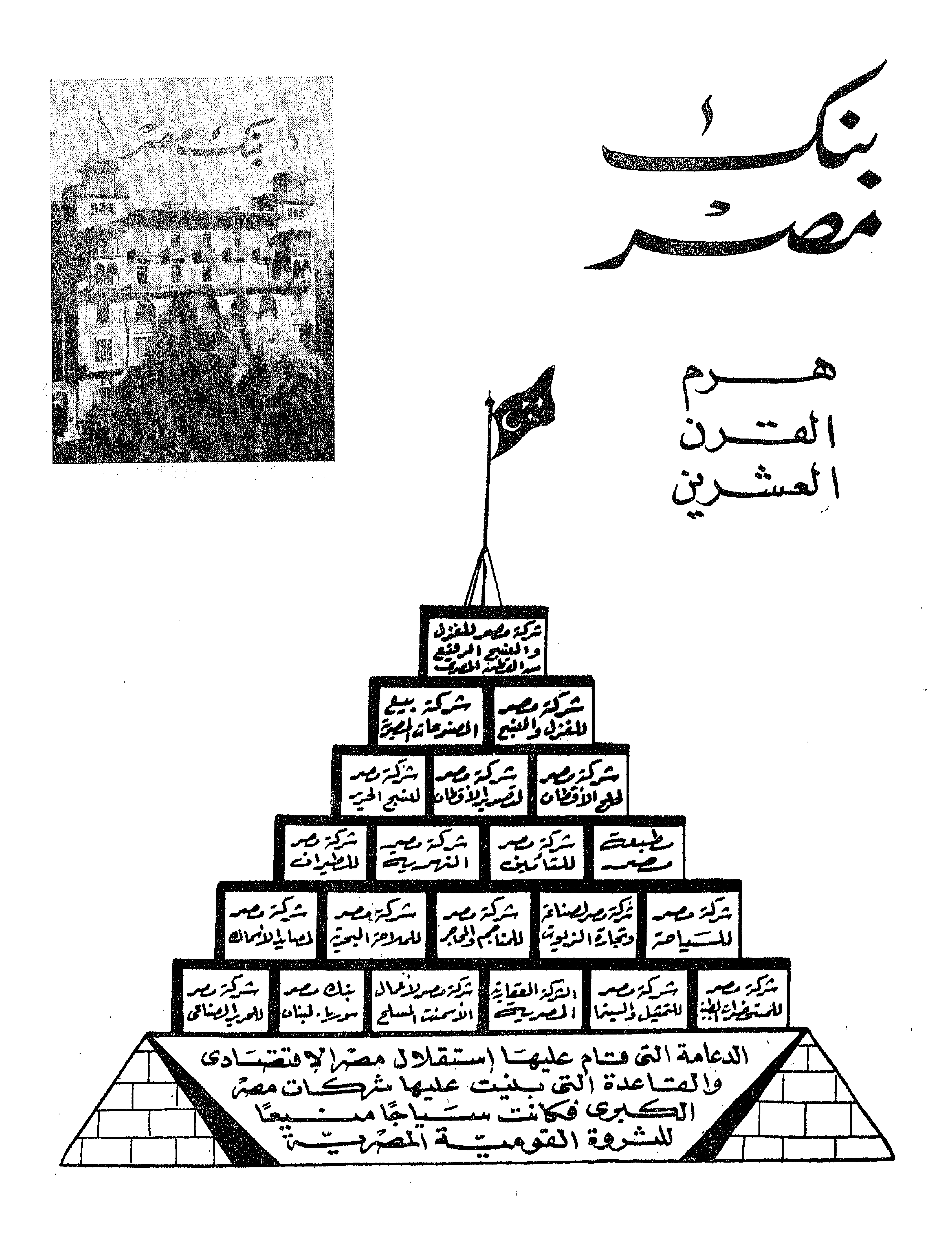
مفارش لغرفة المائدة

في وسعك ياعزيزتى ان تجعلي من منظر أثاث غرفتك تحفة فنيه رفيعة وذلك بتطريز بياضات الاثاث ومفارش الترابيزات الموجودة بالغرفة ونقدم لك فى هذه الصفحه غرزة البوان دى تيبج مع غرزة السلسلة وغرزة البذور وجميع الغرز يشترك فى تكوين هذه المجموعة المنتخبة من الفاكهة والزهور

أولا :

انتخبى قماشا متينا حتى يتحمل التطريز من جهة والغسيل من جهة أخرى ثم ارسمى هذه المجموعة وانتخبى أيضا مجموعة متناسقه من الالوان التى تليق بهذه الوحدة الفنية واشتغليها بدقه حتى تظهر بشكلها الطبيعى.





بنك مصر
هرم القرن العشرين
بنك مصر
شركة مصر للغزل والنسيج الرفيع من القطن المصرى
شركة مصر للغزل والنسيج
شركة بيع المصنوعات المصرية
شركة مصر لحلج الأقطان
شركة مصر لتصدير الأقطان
شركة مصر للنسيج الحرير
مطبعة مصر
شركة مصر للتأمين
شركة مصر النهرية
شركة مصر للطيران
شركة مصر للسياحة
شركة مصر لصناعة وتجارة الزيوت
شركة مصر للمناجم والمحاجر
شركة مصر للملاحة البحرية
شركة مصر لمصايد الأسماك
شركة مصر للمستحضرات الطبية
شركة مصر للتمثيل والسينما
الشركة العقارية المصرية
شركة مصر لأعمال الأسمنت المسلح
بنك مصر سوريا لبنان
شركة مصر للحرير الصناعى
الدعامة التى قام عليها إستقلال مصر الإقتصادى
والقاعدة التى بنيت عليها شركات مصر
الكبرى فكانت سياجًا منيعًا
للثروة القومية المصرية

بنت النيل في شئون منزلك

غسل الدانتيل الرقيقة :

س : ما هي أسلم طريقة لغسل الاكوال والاساور المصنوعة من الدانتيل الخفيفة الرقيقة ؟

ج ــ الدانتيل المصنوعة منها هذه الاشياء عادة رقيقة وتحتاج لعناية دقيقة في غسلها وأحسن طريقة لذلك هي ملء برطمان كبير من الزجاج لمقدار ثلثيه بالماء الدافىء ومذوب الصابون وأضيفى اليه قليلا من البوركس • ثم ضعى قطع الدانتيل المراد تنظيفها داخل البرطمان واحكمى غطاءه ثم يرج البرطمان بما فيه بقوة ولاحظى أن تكون قطع الدانتيل الموجودة بالبرطمان قليلة حتى يمكن أن ترج بسهولة داخل البرطمان وتتخبط في الماء والصابون • ثم غيرى الماء بغيره مرة أو مرتين حتى تنظف الدانتيل تماما • ثم تشطف مرتين في ماء دافىء بنفس الطريقة • ثم تخرج من البرطمان وتلف في فوطة لامتصاص الماء منها ــ ضعيها لتجف بفردها فوق منضدة مفروشة ببطانية وفوقها ملاءة وضعى قطع الدانتيل فوقها بشرط ان يكون الظهر لاعلى وتساوى القطع بفردها على المنضدة بشكل الطبيعي ومراعاة عدم مطها مستعينة بذلك بتشبيكها بالدبابيس حتى لا يفسد منظر الكول أو الاسورة • وعندما تقــرب من الجفاف يضغط عليها وهى مثبتة على المنضدة بمكواة متوسطة الحرارة حتى تجف تماما •

* * *

بقعة صدأ على سجادة

س ــ هل يمكنك ارشادى على طريقة ازالة بقعة صدأ ظهرت فوق السجادة مكان أرجل الكرسى •

ج ــ بقعة الصدأ من البقع الصعبة الازالة لا سيما في الاشياء الملونة ولكن جربى ازالتها بمحلول مكون من نصف كوب ماء ساخن مذابا فيه نصف ملعقة شاى ملح ليمون ثم اغمسى قطعة من القماش في المحلول السابق وادعكى به مكان البقعة وغيرى القطعة كلما اتسخت : ثم أتركيها لتجف قليلا لمدة بضع دقائق ثم اشطفى مكان البقعة بقطعة منموسة في ماء دافىء نظيف لازالة أى أثر لحامض الليمون ثم تجفف واذا لم تزل كررى هذه العملية بعد يوم أو اثنين وذلك لعدم ترك حامض الليمون لمدة طويلة على قماش السجادة لما له من تأثير ظاهر على اللون •

* * *

ازالة اللون الاسود من الالمونيوم

س ــ غليت مقدارا من الماء في كزرولة ألمونيوم فاسود لونها فهل من علاج لارجاع لونها الطبيعي •

ج ــ ظهور اللون الاسود في الكزرولة نتيجة التفاعل الكيمائى بين بعض الاملاح الموجودة بالماء مع الالمونيوم ولازالة هذا اللون من الكزرولة ضعى فيها مقدارا من الخل وقليلا من الماء ويغلى بهما على النار حتى يزول اللون الاسود • ثم تشطف بماء بارد وتنظف كالمعتاد بالاسبداج والماء •

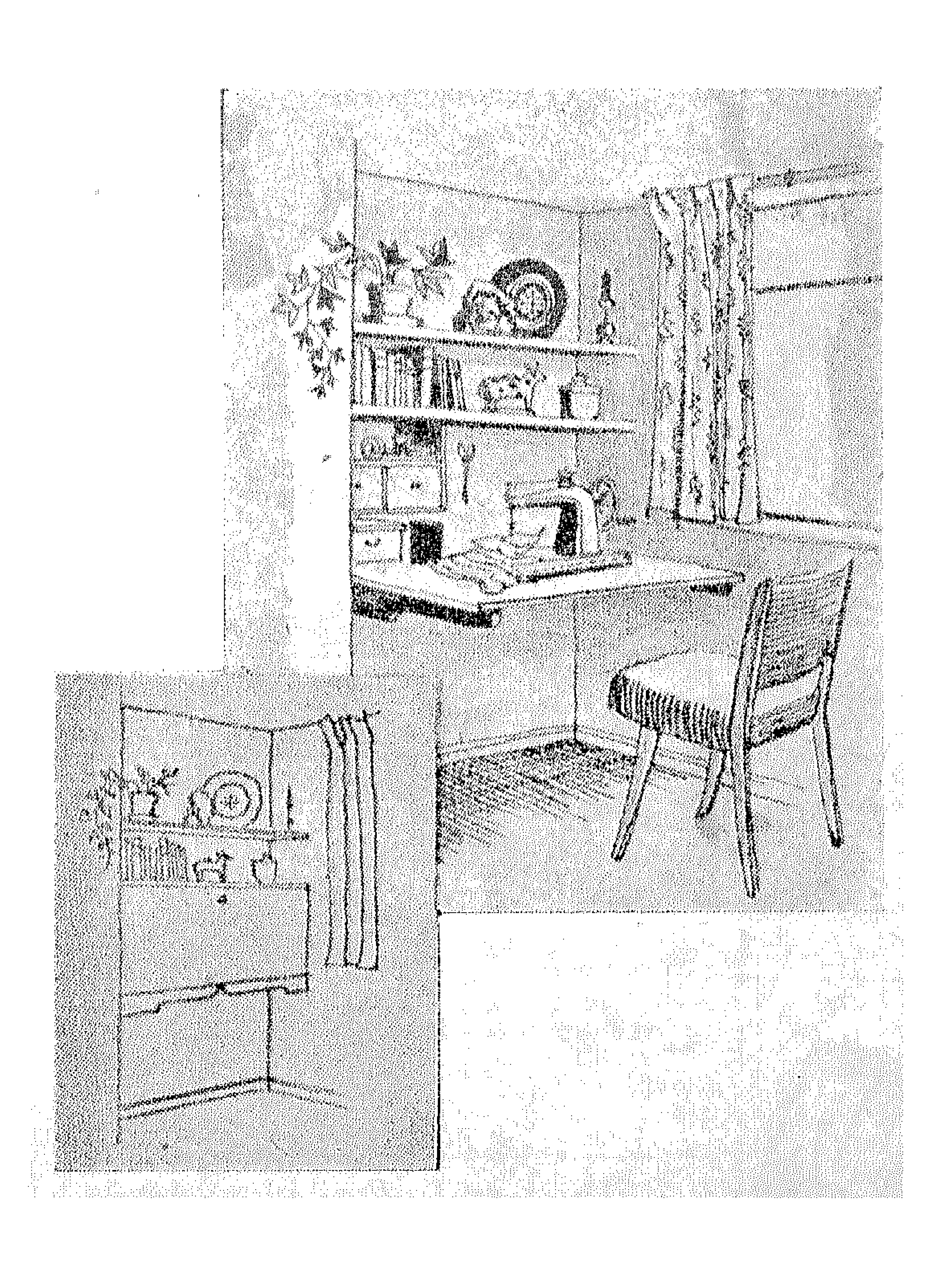
استفيدي من أركان غرفتك

غرف العمارات الحديثة ضيقة ، فيجب علينا أن نستفيد من كل ركن من أركانها.

* * *

غرفة نومك

ان هذا الركن من غرفة نومك لا يتسع لشيء أطلبي الى النجار اذن أن يصنع لك رفا تضعين عليه بعض أدوات الزينة ورفا آخر تستخدمينه كمكتبة صغيرة تضعين عليه بعض الكتب . وتحت هذين الرفين يمكنك عمل درجين لوضع أدوات الخياطة ثم درج ثالث تحتهما يستعمل لنفس الغرض . وتحت هذا كله يثبت رف عريض توضع عليه الماكينة ، يغلق ويفتح حسب الحاجة بحيث يصبح شكل الرف كالرسم المبين .

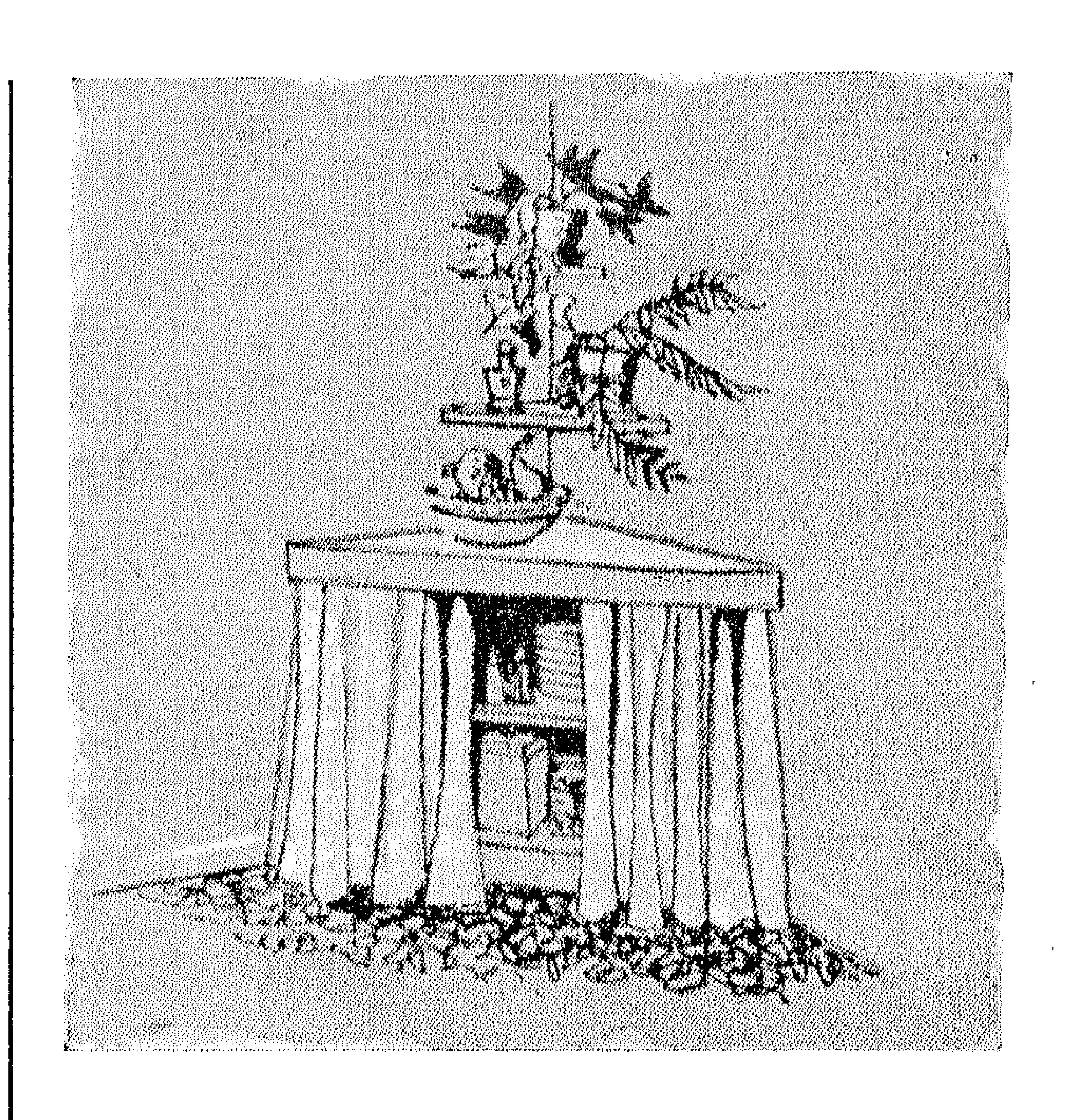


تصميمات للفنانة
« أديث بلير » ..



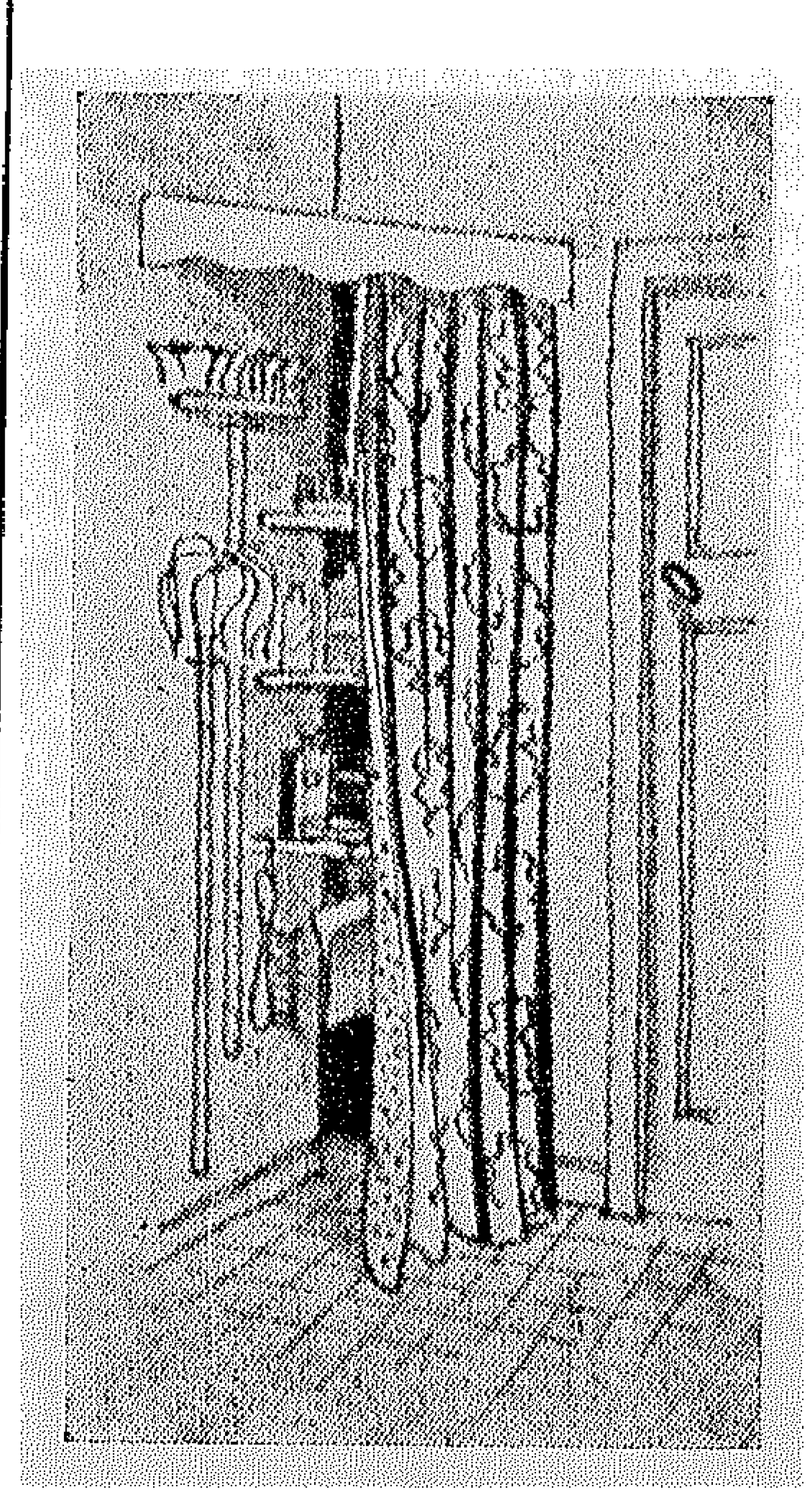
غرفة نومك أيضا

هذا الركن الذى بين النافذة والسرير ، انه يمكن الاستفادة منه بعمل رف يمتد من تحت النافذة وينتهى بانتهاء الحائط ويغطى بقماش الكريتون من أعلى الى أسفل ويكمل برف آخر يثبت على الحائط الثانى وتوضع عليه أدوات الزينة المختلفة والاباجور . ولا تنسى أن تثبتى مرآة مستطيلة فوق الرف الذى يمتد تحت النافذة وأن تضعى كرسيا أمامه لتجلسى عليه أثناء عمل التواليت .



غرفة الطعام

يمكنك أن تطلبي من النجار أن يضع لك هذه الارفف الثلاثة على شكل ثلاثة مثلثات لتضعي عليها أدوات الطعام المختلفة ويغطى الرفان الثانى والثالث بستارة مزدوجة مصنوعة من قماش الكريتون . ويمكن وضع وعاء الفاكهة على الرف الاعلى أو الرف الاول . كما يمكن تركيب رفين صغيرين من نفس الشكل توضع عليهما بعض الاوانى أو نباتات الظل .



فى المطبخ

ان هذا الركن الذى يقع خلف الباب يمكنك الاستفادة منه . أطلبي من النجار أن يثبت فيه ثلاثة أرفف مثلثة الشكل تضعين عليها أدوات التنظيف المختلفة ولا تنسى أن تغطى هذا كله بستارة من الكريتون بحيث لا يظهر شيء منه للداخل وللخارج .



بلوفر ديكولتيه

المواد اللازمة : ٣٠٠ جم صوف مكنة ٢٨/٢ يستعمل خيطه على طاقين • اللون أسود • ابرتان قطرهما ٥ر١ مليمتر • ابرتان قطرهما مليمتران • خمس ابر قطرها ٥ر١ مليمتر • سوستا طولها ١٨ سم • مقاس ٤٤

الغرز المستعملة : غرزة الاستك البسيطة ، غرزة بالعدل وغرزة بالمقلوب ، جرسيه ، صف بالعدل وصف بالمقلوب •

المقاس : ٢٠ غرزة تساوى ٥ سم
٢٠ صف يساوى ٥ر٣ سم

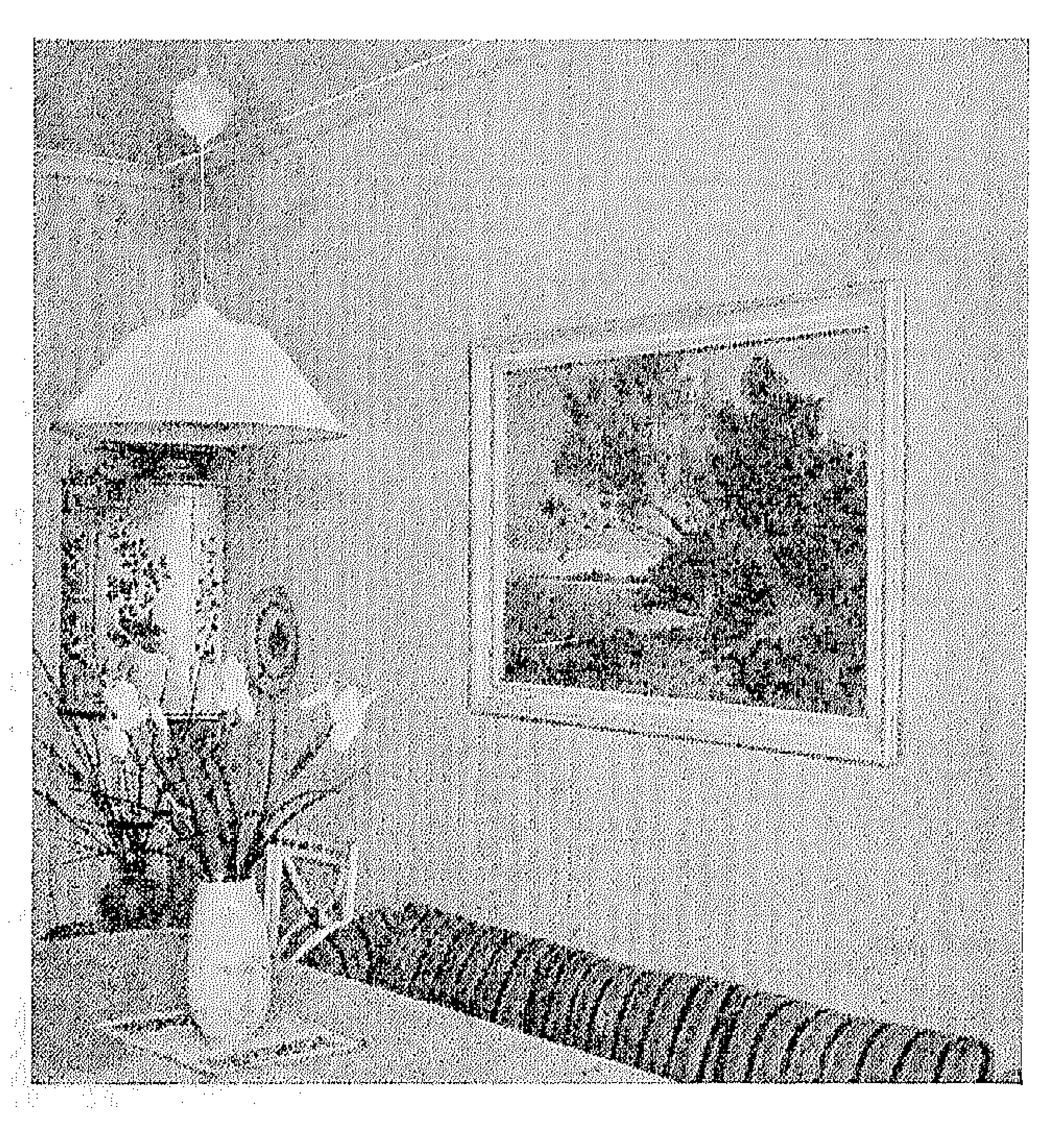
الجزء الامامى : ركبى ٢٠٠ غرزة على الابر مقاس ٥ر١ مليمتر واشتغلى ٩ سم من غرزة الاستك البسيطة • خذى الابر مقاس ٢ مليمتر • استمرى بغرزة الجرسيه مع الزيادة من كل جانب غرزة واحدة كل ستة أدوار (٢٠ مرة) • وعلى مسافة ٢٩ سم من أسفل الشغل اسلتى العشرين غرزة التى فى الوسط للديكولتيه • اشتغلى كل جهة واسلتى من الداخل كل دورين ثلاث غرز (ثمانى مرات) وغرزة (١٢ مرة) وغرزة كل ستة أدوار (٤ مرات) ثم كل عشرة أدوار (مرتين) • وعلى بعد ٣٣ سم من أسفل الشغل اسلتى جهة حردة الكم كل دورين ١٠ غرز ، ٦ غرز ، ٤ غرز (مرتين) ٣ غرز (مرة واحدة) ، غرزتين (٣ مرات) وغرزة (مرتين) • وعلى ارتفاع ١٠ سم من حردة الكم زودى من هذه الناحية غرزة كل ثمانية أدوار (٣ مرات) • وعلى ارتفاع ١٦ سم من حردة الكم اسلتى للكتف كل دورين ٤ غرز (٤ مرات) و٥ غرز (٤ مرات) •

الظهر : ركبى ١٦٠ غرزة على الابر قطر ٥ر١ مليمتر • اشتغلى ٩ سم غرزة الاستك البسيطه • خذى الابر قطر ٢ مليمتر واشتغلى بعد ذلك بغرزة الجرسيه مع التزويد من كل جهة غرزة واحدة كل ستة أدوار (٢٠ مرة) • وعلى ارتفاع ٣١ سم من أسفل الشغل اسلتى من كل جهة لحردة الاكمام كل دورين غرزتين (٩ مرات) وغرزة واحدة (٧ مرات) وعلى ارتفاع ١٠ سم من حردة الكم زودى من كل جهة غرزة واحدة كل ثمانيه أدوار (مرتين) • وعلى ارتفاع ٤٥سم من أسفل الشغل اسلتى العشرين غرزة التى فى الوسط للديكولتيه • اشتغلى كل جهة مع السلت من الوسط كل دورين ٦ غرز وثلاث غرز (٥ مرات) ثم اسلتى فى نفس الوقت نحو حردة الكم للكتف كل دورين ٤ غرز (٨ مرات) ٦ غرز (مرة واحدة) وفى الوسط غرزتين (٤ مرات) واستمرى بعد ذلك كالعادة •

الكم الايمن : ركبى ٩٤ غرزة على الابر قطر ٥ر١ مليمتر واشتغلى ٤ سم غرزة الاستك البسيطة • خذى الابر قطر ٢ مليمتر واستمرى بغرزة الجرسيه بالتزويد من كل جهة واحدة كل عشرة أدوار (١٦ مرة) • وعلى ارتفاع ٣١ سم من أسفل الشغل اسلتى الى اليمين ٤ غرز ثم فى نفس الوقت كل دورين الى اليمين غرزتين (٥ مرات) ، غرزة واحدة (٣٣ مرة) ، غرزتين (٤ مرات) والى اليسار غرزة واحدة (١٨ مرة) وغرزتين (١٤ مرة) • اسلتى بعد ذلك من كل جهة ٣ غرز ، ٥ غرز ثم اسلتى الغرز الباقية دفعة واحدة • اشتغلى الكم الايسر حذاءه •

التركيب : اعملى من كل جهة من الجزء الامامى ٣ سم تحت حردة الكم بانسة الصدر عرضها ٢ سم وطولها ٩ سم، اعملى خياطات الكتفين والجانبين • اقفلى الكمين وركبيها• اشتغلى ٣٠٦ غرز حول الديكولتيه على الابر الاربع قطر ٥ر١ مليمتر اشتغلى بالابرة الخامسه بالتدوير ٣ سم غرزة الاستك واسلتيها •

الكم الأيمن — الظهر — الامام



كيف تحافظين على صورك؟

ان الكثيرات يجأرن بالشكوى من عدم امكانهن الاحتفاظ بصورهن فى حالة جيدة ولمدة طويلة . وفى هذه الاسطر سنحاول ان ندلك على احسن السبل التى تجعلك تصليه الى غرضك :

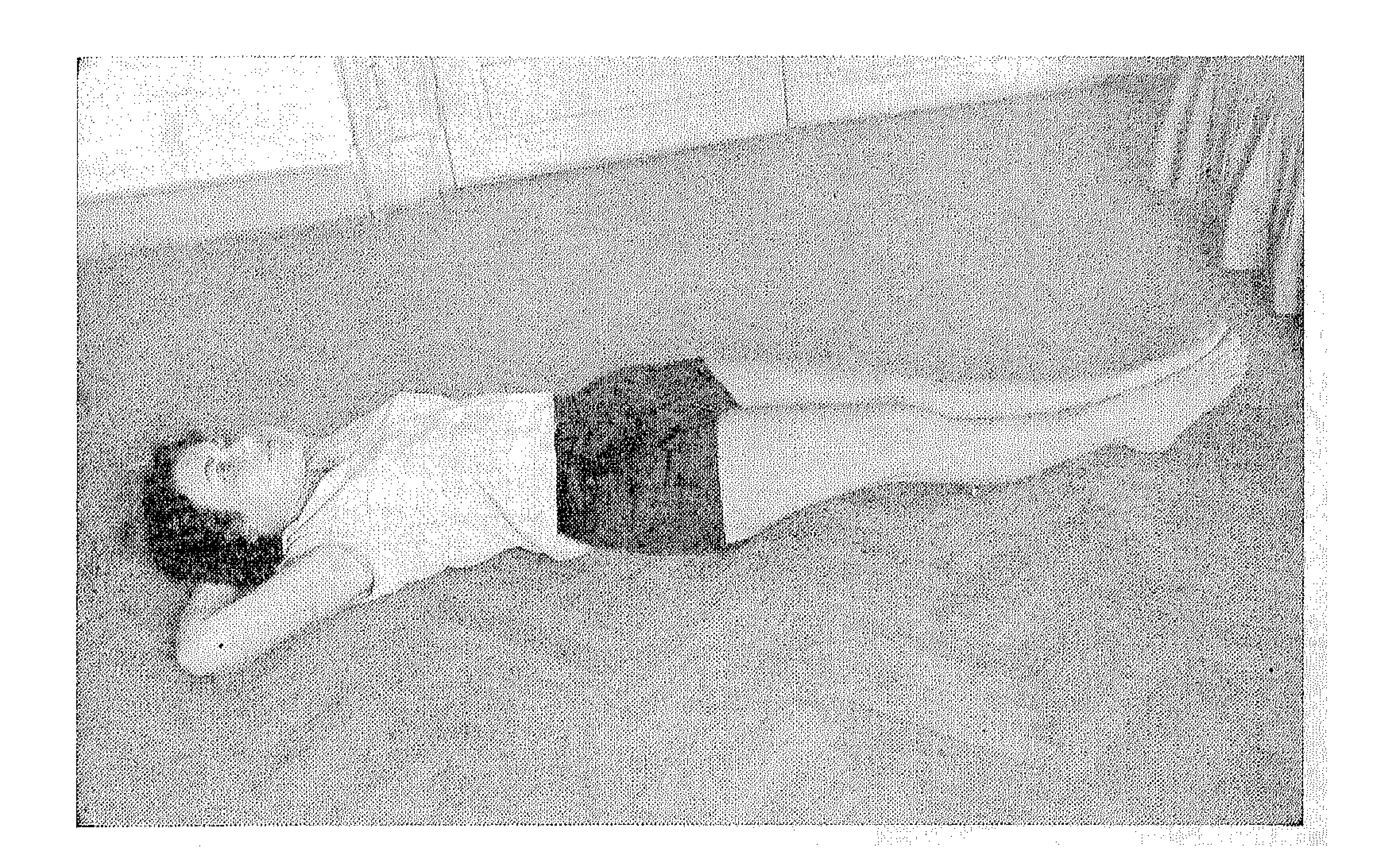
ان أول ما يجب عليك ملاحظته هو مراعاة تعليق الصور على الحائط بحيث لا تسقط بين آن وآخر ٠ ان الدوبارة أو السلوك المعدنية اذا تركت مدة طويلة تتآكل مما يؤدى الى سقوط الصور من تلقاء نفسها ٠ قومى بالتفتيش على صورك مرة أو مرتين كل سنة ففى ذلك كل الكفاية ٠

وفى حالة الصور الضخمة الثقيلة عليك بعدم تثبيتها على الحائط مستعينة بالمسامير بل يجدر بك أن تحفرى حفرة مناسبة فى الحائط ثم تملئينها بالاسمنت مع وضع المسمار الذى ستنبت فيه الصورة وسط المونة بحيث تتماسك عليه ٠

وهناك طريقة عمل خابور وهى عملية تحتاج الى نجار ماهر ٠ واحذرى من تنظيف زجاج الصورة بخرقة مبللة بالماء لان هذا الماء قد يتسرب الى داخل الاطار مما يسبب تلف الصورة وظهور البقع عليها بتأثير الرطوبة ٠ انى أنصحك باستعمال محلول الميثيل بدلا من الماء فمثل هذا المحلول يتبخر بسرعة ، كما انه يعطى الزجاج لمعة لطيفة ٠

والرطوبة قد تتسرب الى الصورة اذا علقت على حائط رطب وذلك عن طريق ظهرها ولذا أنصحك بتفادى مثل هذا أو على الاقل ابعدى الاطار عن الحائط ولا تجعليه يلامسها وذلك بوضع قطعة من الفلين فى ركن من أركان الاطار بينه وبين الحائط ٠

وهناك طريقة أخرى للمحافظة على الصور ألا وهى وضعها فى ألبوم خاص ٠٠ ويشترط فى هذه الحالة ألا تكون الصور كبيرة والا احتلت صفحة الالبوم كله ٠

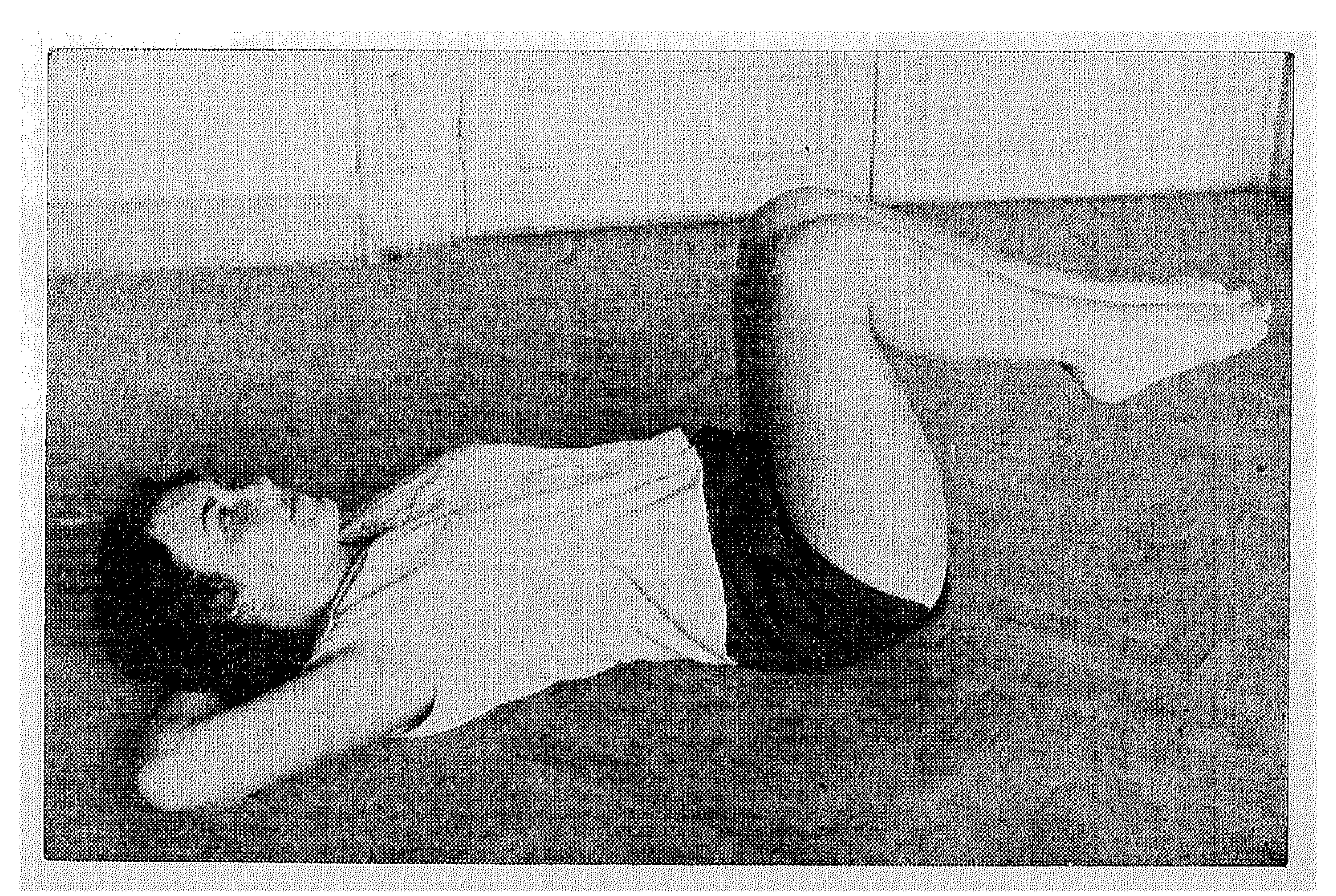




ارقدى على ظهرك مع جعل جسمك مشدودا ثم ارفعى رجلك اليمنى الى اعلى وانزليها الى الارض ثم ارفعى اليسرى الى اعلى وهكذا بالتبادل

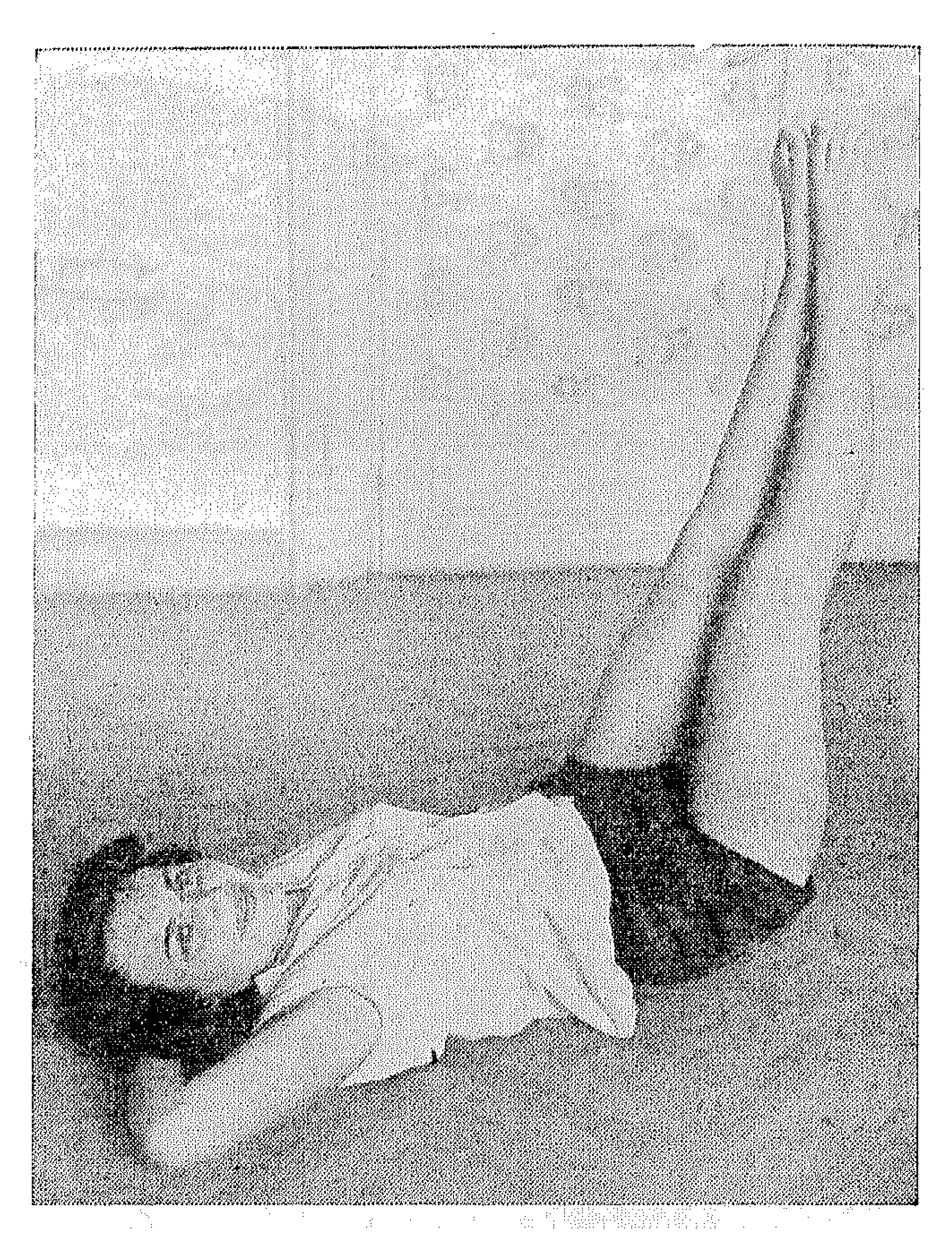
الرياضة تكسبك رشاقة

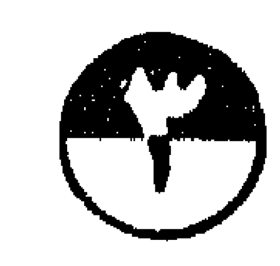
قامت بهذه التمرينات النجمة مونا فؤاد فى معهد التجميل العلمى





ارفعى رجليك معاً مع ثنى الركبتين على قدر الاستطاعة ثم ارفعى قدميك الى الامام وارجعيهما الى الوضع المبين ثانية وهكذا

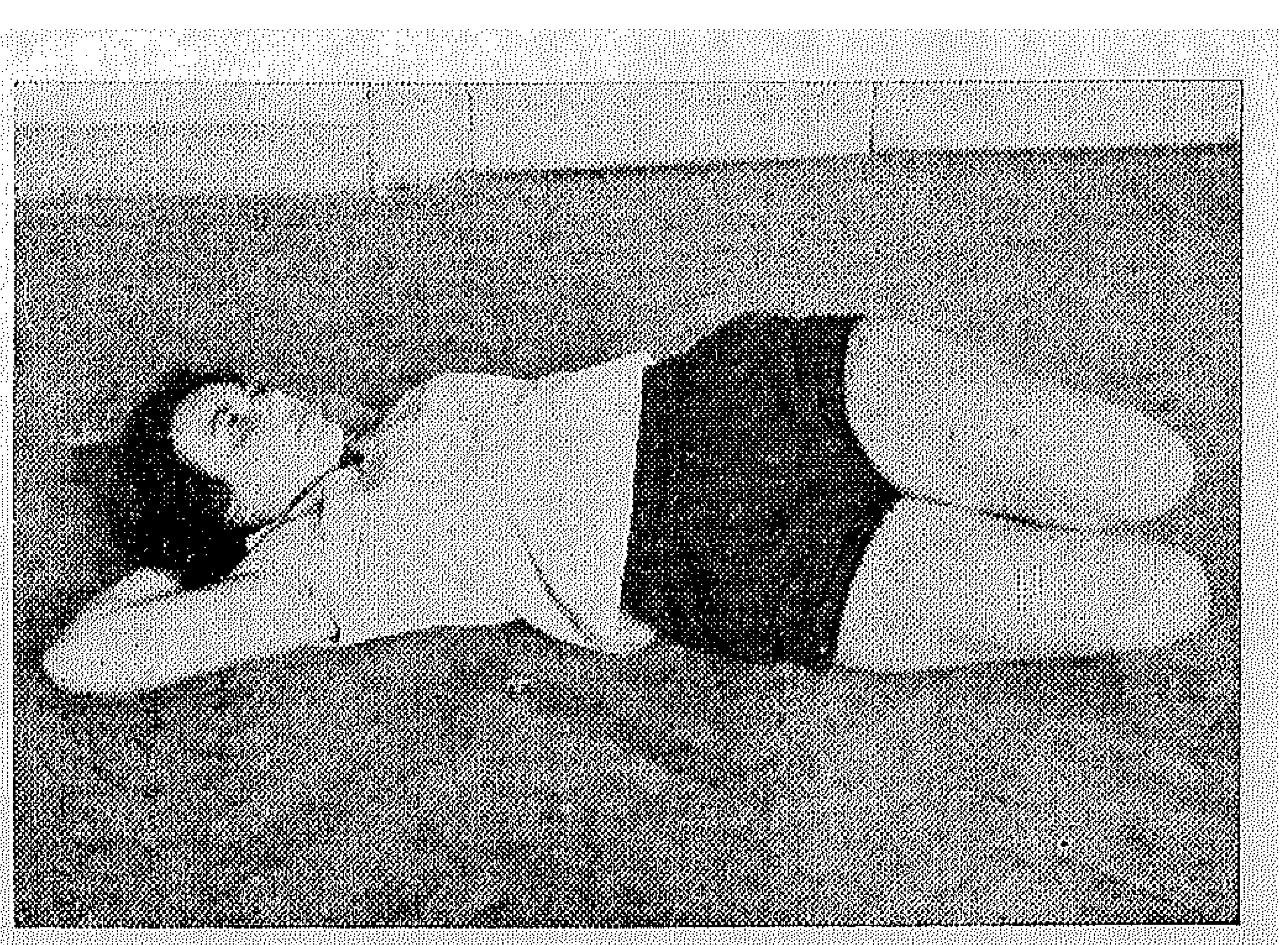




ارفعى رجليك الى اعلى ثم حركى الساق اليمنى جهة الرأس ثم اليسرى وهكذا بالتبادل عشرين مرة على الاقل

٤

ارقدى على ظهرك واثنى ركبتيك وقدميك ثابتتين على الارض ثم اديرى الركبتين حتى تلامسا الارض جهة اليمين مرة وجهة اليسار أخرى





للسيدة حكمت صبحى

صحن اليوم

كزبرية الفول النابت بالارز

سلطة خيار فاكهة

كزبرية الفول النابت بالارز

المقادير :

ربع قدح فول نابت
٣ ملاعق كبيرة أرز
١ رطل طماطم
٣ ملاعق كبيرة زيت
٢ بصلتان
٢ كوبتان ماء
ملح وفلفل وبهار

الطريقة :

١ ـ يقشر الفول النابت

٢ ـ افرمى البصل وحمريه فى الزيت المقدوح حتى يصفر لونه قليلا فيضاف الفلفل والبهار ثم أضيفى اليه الطماطم المصفاة وتترك على النار الهادئة حتى تتسبك الطماطم

٣ ـ أضيفى الماء وأتركيه ليغلى ثم أضيفى الارز بعد تنظيفه وغسله وكذلك الفول النابت والملح وغطى الاناء وأتركى الجميع على النار الهادئة حتى ينضج تماما ويتسبك

٤ ـ عند التقديم يغرف فى الاطباق العميقة ويقدم للاكل ساخنا أو باردا

* * *

الباذنجان البلدى المحشو

المقادير :

٢ رطلان باذنجان بلدى صغير الحجم
نصف رطل عصاج
نصف رطل طماطم
نصف فنجان كبير أرز مسلوق نصف سلق
ملح وفلفل
١ حزمة صغيرة مقدونس مفروم
سمن أو زيت للتحمير

الطريقة :

١ ـ قشرى الباذنجان واحتفظى بالعنق على كل واحدة كما هو ثم شقى كل واحدة من الجنب شقا طوليا وأزيلى اللب باحتراس ثم ضعيه فى ماء وملح لمدة وجيزه

٢ ـ ينشل الباذنجان من الماء والملح ويجفف جيدا ثم حمريه فى السمن أو الزيت ٠

٣ ـ ضعى الارز المسلوق نصف سلق فى اناء واخلطى عليه المقدونس المفروم واللحم العصاج ويتبل الجميع بالملح والفلفل والتوابل واضبطى الطعم ثم احشى به الباذنجان ٠

٤ ـ اقدحى ملعقة سمن وأضيفى عليها الطماطم بعد تصفيتها وتترك على النار حتى تتسبك ثم أضيفى اليها قليلا من الماء لتحصلى على « دمعة » ٠

٥ ـ رصى الباذنجان المحشو فى صينية وصبى فوقه صلصة الطماطم « الدمعة » السابقة وغطى الاناء وارفعيه فوق نار هادئة حتى يتم نضجه ٠

٦ ـ رصى وحدات الباذنجان فى طبق مستطيل مسطح وصبى حوله قليلا من الصلصة وقدميه للاكل ساخنا ٠

* * *

اللحم البارد المحشو

المقادير :

١ ونصف رطل لحم بتلو صغير من الفخذ
نصف رطل لحم بتلو صغير مفروم
٣ بيضات مسلوقة جامدا
ملعقة حلو مقدونس مفرم
ملح وفلفل وبهار
ملعقة كبيرة بقسماط مدقوق دقا ناعما

الطريقة :

١ ـ اغسلى اللحم وجففيها ثم أفرديها وتبليها جيدا بالملح والفلفل والبهار

٢ ـ دقى اللحم المفروم حتى ينعم تماما وأضيفى اليها البقسماط والمقدونس المفروم ويدق الجميع ثانيا حتى يختلط وينعم ثم تعجن ببيضة واحدة فقط

٣ ـ ضعى اللحم المفروم فوق قطعة اللحم المفرودة وتفرد عليها جيدا ٠

٤ ـ قشرى البيض المسلوق ورشيه بالدقيق ثم يرص بانتظام فوق طبقه اللحم المفروم السابقة

٥ ـ لفى قطعة اللحم لفا جيدا على شكل اسطوانة ثم ضعيها فوق قطعة قماش أو فوطة بيضاء نظيفة ولفيها فيها لفا محكما جدا واربطي أطراف الفوطه بقطعة من الدوبارة حتى تحتفظ اسطوانة اللحم بشكلها

٦ ـ ضعيها فى حلة بها ماء مغلى ولاحظى أن يكون الماء كثيرا وكافيا لغمر قطعة اللحم كلها من جميع جهاتها وضعى معها فى الماء بصلة وجزرة وقطعة كرفس وقليلا من الملح

٧ ـ غطى الاناء وأتركيها تغلى على النار الهادئة ببطء لمدة ساعة حتى تنضج مع ملاحظة اضافة قليل من الماء المغلى اليها كلما احتاج الامر ٠

٨ ـ بعد النضج ارفعيها من الماء وتفك من الفوطة المبلولة ويعاد لفها فى فوطة جافه نظيفة وتترك بها حتى تبرد تماما ٠

٩ ـ قبل التقديم مباشرة لمعى سطح اللحم بقليـــل من الزبدة المدعوكة جيدا مع قليل من عصير الليمون بنسبة ملعقتين كبيرتين من الزبد مع ملعقتين صغيرتين من عصير ليمون وقليل من الفلفل الارناءوطى : وادهنى بها ســطح اللحم ٠

١٠ ـ ضعى اسطوانة اللحم صحيحة فى طبق صينى مسطح وجملى حولها بحلقات من الطماطم والخس المفروم وتقدم للاكل باردة ٠

ملحوظة : يمكنك تقديم اللحم بدون تلميع سطحها اذا رغبت ٠

جاتو الفاكه

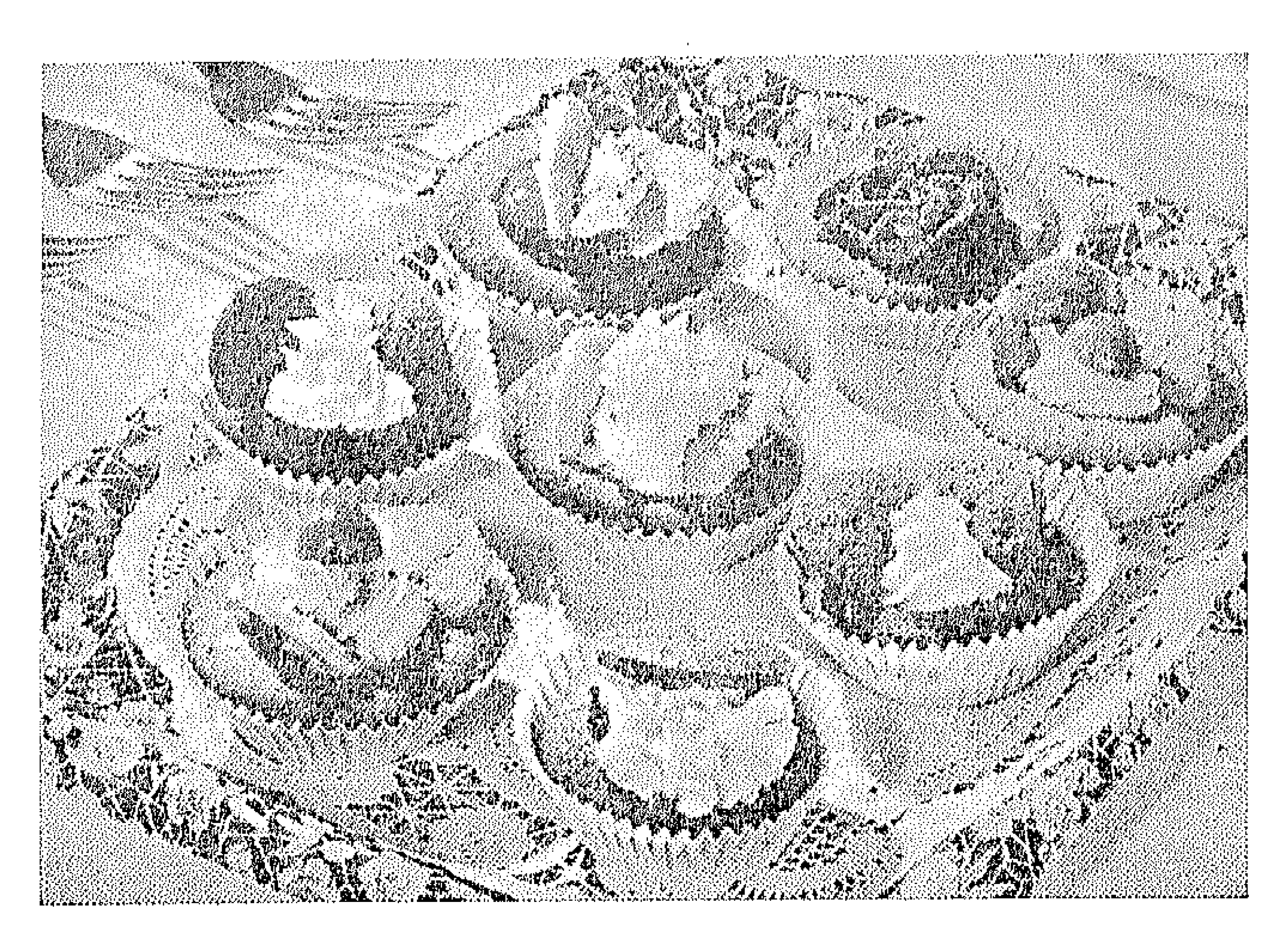
سهل العمل وجميل المنظر اقتصادى ويمكنك تقديمـه فى حفلات الشاى أو لزائريك فى أى مناسبة

المقـــادير :

٦ بيضات
٥ ملاعق كبيرة سكر بودرة
٣ ونصف ملاعـــق كبيرة دقيق جيد
ربع ملعقة صغيرة خـميرة بيكنج بودر
نصف ملعقة صغيرة فانليا
قليل من المربى
قطع من الفواكه المحفوظة أو الطازجة

الطريقـة :

١ ـ كسرى البيض فى سلطانية عميقة كبيرة واضربيـه بالمضرب السلك لمدة خمس دقائق ثم أضيفى الســكر



واستمرى فى الضرب حتى يغلظ قوام المزيج ويصير لونه أصفر فاتحا مثل لون الليمون ولكى تحصلى على نتيجة سريعة لهذه المرحلة ضعى السلطانيه التى بها المزيج فوق حله بها ماء ساخن ٠

٢ ــ اخلطى الخميرة بالدقيق ثم يضاف بخفة جدا لمزيج البيض وقلبى بخفه جدا واحذرى عدم الضرب أو التقليب بشدة لان ذلك يفسد النتيجة ويسبب ثقل الكعك ٠ ثم أخيرا أضيفى الفانليا ٠

٣ ــ ضعى قليلا من العجينة فى قوالب الورق الصغيرة الخاصة الموضحة بالرسم أو استعيضى عنها بقوالب من الصفيح وصبى فيها جزءا من المزيج بعد دهنها جيدا بالسمن مستعملة ملعقة صغيرة فى صب العجينة واحذرى ألا يملأ أكثر من ثلثى القالب ٠

٤ ــ ترص القوالب فى صينية أو صاج وتوضع فى فرن ساخن حتى تنضج ٠

٥ ــ تقلب على منخل سلك اذا كانت فى قوالب صفيح لكى تبرد وتترك كما هى بدون قلب اذا كانت القوالب من الورق ٠

٦ ــ بعدما تبرد تماما اعملى فتحة مستديرة فى أعلى كل واحدة ويقطع قطعا مستديرة واحتفظى بها ثم اعملى تجويفا بسيطا بشرط ألا يكون عميقا ٠

٧ ــ ادهنى هذا التجويف بقليل من المربى ثم رصى بضع وحدات من الفاكهة المحفوظة مثل الكريز أو الاناناس أو قطع من الفاكهة الطازجة كالموز والبرتقال بشرط أن تكون بشكل منتظم ثم ضعى قليلا من الكريم شانتيه على شكل وردة فوق الفاكهة اذا رغبت فى الكريمة أو يمكنك أن تكتفى بملء التجويف بالفاكهة ٠

٨ ــ اقطعى الغطاء المستدير الذى أزلته الى نصفين طولا وضعيه بجوانب الفاكهة أو فوقها لكى تشبه وحدات الجاتو الاسبتة الصغيرة كما هو موضح بالرسم ٠

٩ ــ رصى الجاتو فوق طبق مستدير مفروش بالدانتيل وقدميه ٠

ملحوظة : يمكنك صب عجينة هذا الجاتو فى صينية مستديرة مدهونة وبعد نضجها يتم عملها كالسابق تماما وتسمى فى هذه الحالة تورتة الفواكه ٠

مجلس مديرية الدقهلية

يعلن مجلس المديرية بالمنصورة عن وجود وظائف معلمى ومعلمات علوم للتدريس بمؤسستى البنين والبنات بالمنصورة ويشترط فى شغلها الحصول على احدى الشهادات المقررة للتدريس فى التعليم الاولى والتعيين فى الدرجة الثامنة بالمرتب المقرر بقواعد الانصاف للشهادة الحاصل عليها المتقدم ٠ وتقدم الطلبات برسم رياسة المجلس والمحولين عن طريق مصالحهم واخر موعد لتقديم الطلبات هو ١٥/١٠/١٩٥٢ (٢٥٦٨)

طعامك فى أكتوبر

الاربعاء أول أكتوبر
فاصوليا مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، مخلل فاكهة

الخميس ٢ أكتوبر
دمعة ، ملوخيـة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهـة

الجمعـة ٣ أكتوبر
مسقعه باذنجان بدون لحم ، سلطـة زبادى ، مكرونة ، فاكهـة

السبت ٤ أكتوبر
باميا ويكه ، أرز مفلفل سلطة خيار ، فاكهة

الاحـد ٥ أكتوبر
صينية بطاطس باللحم ، أرز مفلفل، سلطة خضار فاكهه

الاثنين ٦ أكتوبر
كفتة الطعمية ، سلطـة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ٧ أكتوبر
قرع مكمور ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خيار وطماطم ، فاكهـة

الاربعـاء ٨ أكتوبر
ضلمه بالزيت ، دمعه ، سلطه خضار ، فاكهـة

الخميس ٩ أكتوبر
سمك مقـلى ، كزبرية السمك ، سلطة خضار، فاكهة

الجمعة ١٠ أكتوبر
تورلى، مكرونة اسباجتى سلطة خضار ، فاكهـة

السبت ١١ أكتوبر
كزبرية الفول النابت بالارز ، سلطه خضار ، فاكهة

الاحـد ١٢ أكتوبر
كشـك ، دمعـه ، أرز مفلل ، سلطة خضـار ، فاكهة

الاثنين ١٣ أكتوبر
حساء العدس ، عـدس بالارز ، سلطة خضـار فاكهة

الثلاثاء ١٤ أكتوبر
لحمة بالدمعة ، ملوخية، أرز مفلفل ، مخلـل ، فاكهة

الاربعاء ١٥ أكتوبر
باذنجان مقلى ، سلطـة زبادى بالخيار الاخضر ، فاكهة



ترى من أين ابدأ قصتي ؟؟؟ هل أبدأها من حيث انهيتها أم ابدأها بترتيب وقوع حوادثها ... لقد احتار القلم في يدي ، بل لقد احتار عقلي معي . لقد فكرت مرارا وتكرارا في كتابة هذه القصة ونشرها على الملا وكنت كلما شرعت في ذلك أجد نفسي عيبا قلق الخواطر مشتت الذهن ...

ان الكتابة ليست بالسهولة التي يتصورها الكثيرون ... ان اعمال الفكر اسهل بكثير من تسجيله ...

كنت في الحادية والعشرين من عمري في مثل هذا اليوم منذ خمس سنوات . وكنت شابا ضاحكا لا أحفل بالدنيا .. وكانت سذاجة قلبي هي كل ما يحميني من شرور العالم وأهواء الناس ، ولكني في ذلك اليوم بالذات شعرت بنفسي كبيرا ولعل السر في ذلك هو تلك الكلمات التي قالها لي والدي وهو يتمنى لي عمرا طويلا ، وأعيادا كثيرة ....

قال والدي: لقد أصبحت رجلا، وأعتقد أنه يجب عليك أن تعتمد على نفسك منذ الان في حل كل ما يقابلك في الحياة ... ان مهمتي قبلك قد انتهت فأرجو ان تثبت لي أنك عند حسن ظني وان تفكر كثيرا قبل أن تقدم على أي شيء ...

لقد أحسست ووالدي يقول كل كلمة من كلماته بأنه يعني ما يقول . فكثيرا ما كان يقول ، مثل هذه الكلمات في مناسبات عديدة ولكني لم أشعر بما يعنيه كما شعرت هذه المرة

لقد سببت لاهلي الكثير من المتاعب في الفترة التي سبقت بلوغي الحادية والعشرين . كنت من ذلك الصنف العنيف الذي يرى الحياة وثبات واندفاعات القوى هو الذي يستطيع أن يثبها وكنت من هواة نيتشه وفلسفته . وكانت قراءاتي كلها في كتب تمثل أفكاره وتدعو الى مذهبه في الحياة حتى تشبعت بكل مايدعو الى القوة والعنف ...

كنت أؤمن بأن الحياة ارادة وان هذه الارادة (ارادة قوة) لا ارادة حياة. أي ان الحياة قوة . وكنت أؤمن بفكرة الانسان الاعلى وبتقسيم الناس الى فئتين فئة السادة وفئة العبيد .. وكنت أكاد أصيح في كل من يحيط بي بأني أنتمي الى فئة السادة .

والواقع اني اذا أطلقت لقلمي العنان فلن أنتهي لان معنى هذا هو سرد أفكار نيتشة كلها على هذه الاوراق وعلى كل فلن أستطيع أن أنهي شرحي لافكاري دون أن أذكر اني كنت أؤمن في ذلك الوقت ايمانا أعمى بقول نيتشه ان (المرأة قد خلقت لاشباع رغبات الرجل القوى) وان مكانها هو البيت تقبع فيه وتستقر حتى الممات .

ان شعوري بشخصيتي وايماني بذاتيتي هذا الايمان العميق في ذلك الوقت كان مدعاة للكثير من المتاعب تلقيتها وتلقاها أهلي وتحملتها وتحملها أهلي وكان العذر الوحيد الذي يمكن أن أتخذه ذريعة لتصرفاتي هو صغر سني وقد اقتنع أهلي بهذا العذر كما اقتنعت به أنا الاخر فيما بعد . كنت شاذا في تصرفاتي الى حد غريب .. وكان هذا الشذوذ يجذب الى الكثير من الناس لمعرفة كنهي وادراك شخصيتي . وبالفعل كانت لي مجموعة من الاصدقاء ممن في سني أو ممن يكبرونني قليلا وكنت أمارس تطبيق نظرياتي وأفكاري بينهم بطريقة (زعامية) حتى صرت بالفعل زعيمهم وقائدهم الذي يأتمرون بأمره .

وظهرت هذه الزعامه في الحي الذي نسكنه ... وأضفت على بالاضافة الى نجاحي المستمر في دراستي ظلالا جميلة بهرت أنظار (فتيات الحي) ... والخلاصة كنت فتى أحلام كل تلميذات المدارس

هذا هو أنا، حتى الحادية والعشرين أى حتى قابلت ثريا ...

وقد قابلتها في أحد نوادي القاهرة الرياضية ذات مساء وكنت في ذلك الوقت حديث عهد بالوظيفة وبعالم الوظيفة .

وكان يعتمل في قلبي صراع عنيف : بين طريقة الحياة التي اعتدت ان أحياها والافاق الجديدة التي بدأت تتفتح أمامي وتجتذبني اليها ... كنت كثيرا ما أشعر بدافع قوى يحرضني على ترك مكان عملي والذهاب الى الحي أو الى الجامعة أي الى مقر زعامتي التي ابتدأت تتحطم وتندثر لعدم مراعاتي لها واهتمامي بها . وكانت مقاومتي لهذا الدافع تسبب لي الكثير من الضيق والالم حتى صرت في تلك الفترة كئيبا حزينا لا تبدو البسمة على شفتي الا نادرا .. لقد قلت اني قابلتها ذات مساء في أحد النوادي الرياضية.

والان أذكر اني تعرفت بها عن طريق بعض زملاء النادي وتلقيت معرفتي بها ببرود .. فقد كانت عادية الجمال لا تثير انتباه المرء لاول وهلة .. وهكذا ابتدأت أهتم بصديقة لها تعرفت بها في نفس الليلة. وأخذت كل ليلة ألقاها في النادي مع زميلتها التي تحدثت عنها . وكثيرا ما كنت أسبها وألعنها بيني وبين نفسي لانه خيل الى في وقت من الاوقات انها تفرض نفسها على أنا ومنيره (صديقتها) ... وعلى كل حال سرعان ما اعتراني الملل وضقت ذرعا بمنيرة وأخذت أبحث عن أخرى تحل محلها ... ولم يجل بخاطري في ذلك الوقت ان ثريا هي خير ما يحل محلها .. ولكن تضافرت الظروف بحيث جعلتني أنا وهي، على الدوام وجها لوجه وبحيث أخذت أهتم بها قسرا عني ...

وبالتدريج أخذ وجودها يملأ الدنيا من حولي ... وأخذت أحس بها وأفهمها في كل لفتة من لفتاتها وخطوة من خطواتها وايماءة من ايماءاتها ...

كانت ثريا من ذلك الصنف الخطر الذي لا

يبهر أنفاسك للوهلة الاولى كان جمالها ينسلل نحوك فى بطء وحذر . وكانت شخصيتها تفرض نفسها وتثبت وجودها بلطف وهدوء.. كانت محدثة لبقة ورزينة فى غير تكلف . وبسيطة بطبعها .. ومرحة دون ما استهتار . كانت جميلة فى مجموعها .. حتى لقد أحسست بها تكملنى. وشعرت بنفسى فى حاجة ماسه اليها .

وظللت مدة طويلة لا أصارحها بما أكنه لها .. والواقع انى كنت فى حيرة من نفسى فقد كنت غير واثق من أن هذا الذى أكنه هو الحب .. وكان الحب الذى جربته فى حياتى قبلها يختلف كل الاختلاف .

وكانت نفسى فى ذات الوقت مشبعة بالكثير من الرواسب المتراكمة من أثر فلسفة نيتشه التى تعتبر المرأة مجرد متاع للرجل القوى المندفع الوثاب ... كنت أعتقد ان اعترافى لها بالحب معناه تسليم منى والقاء للسلاح فى أول جولة ولهذا ظللت أقاوم وأقاوم وأتحمل الكثير من جراء هذه المقاومة ...

وأخيرا فاض الكيل ووجدت ان ما أفعله هو الجنون بعينه وان هذا التعذيب الذى أسببه لنفسى ان هو الا نوع من (السادية) المقنعة ... وان الاجدى هو ترك قلبى على سجيته .

وبالفعل صارحتها بحبى وقلبى يرتعد نشوة وكل خلجة من خلجاتى تنتفض وجدانا .

ودخلت علاقتى بها فى طور جديد ... طور سمته ثريا فيما بعد بالطور التعليمى .. كانت ثريا تريد أن تغير ما بنفسى وان تزيل الرواسب المتخلفة من اعتقاداتى القديمة ولهذا أخذت تجاهد معى بأسلوبها الجميل الذى أثارنى فى حينه وجعلنى أصطدم بها المرة تلو المرة حتى لقد هدد كل ما بنيناه فى وقت من الاوقات بالهدم والتقويض . كانت تريد أن تجعل منى شخصا اجتماعيا بكل ما فى هذه الكلمة من معنى . وكانت تريد منى أن أؤمن بالكثير من القيم التى كنت أنكرها وأعتبرها قيما بالية عتيقة خلقها الضعفاء من (العبيد) حسب تعبير نيتشه ... كانت تريدنى انسانا يستطيع أن يتكامل معها ويسعدها ...

وفى يوم من الايام التقينا فى تلك الحديقة الشاعرية الكائنة بشارع الاهرام .. وبينما نحن جالسون نستمع الى الموسيقى الدافقة التى تتصاعد أنغامها من الميكروفون وجدت ثريا تبتسم لمجموعة من الشبان الجالسين بالقرب منا ... وأحسست بالدماء تتصاعد الى أعلى رأسى وبدموع الحنق والغيظ تحرق حدقتى وبالالم يخنقنى فاندفعت أسألها عن هؤلاء الشبان بصوت عال آمر ... ولم ترد على ثريا فى وقتها بل تركتنى أسألها السؤال تلو السؤال دون أن تجيب . واعتبرت هذا تحديا لى وجرحا لكرامتى لا يمكن أن يندمل فتركتها وقمت مهرولا الى خارج المكان .

وأخذت الطباع العنيفة التى طالما هذبتها ثريا تبرز وتتدافع حتى جعلتنى أصمم على فصم كل علاقة لى بها .

وأخذت أسير فى هذا الطريق دون أن أحاول الاتصال بها مدة شهر كامل .. وتركتنى هى الاخرى دون أن تسأل عنى .

وزادت حالتى النفسية سوءا حتى اندمجت من جديد فى المجالات القديمة العارمة باللهو المصطنع لعلى أنساها .

وأخذت أخدع قلبى حتى أتى يوم صممت فيه على أن أمتحن (ارادة القوة) فى نفسى فذهبت الى النادى الذى جمعنا أول مرة .. وجلست على مائدة فى عزلة عن رواد النادى أرقب الرائحين والغادين . ولمحتها قادمة فحاولت أن أحول نظرى عنها ولكنى فشلت . وأخذ قلبى يدق بعنف وأخذت أنفاسى تتلاحق .. والتقت عيناى بعينيها وتعلق ناظرى بناظريها .. وأخذت تقترب منى وحالتى تشتد سوءا .. ولدهشتى وجدتها تتقدم منى ثم تجلس على الكرسى المجاور لى ... ولم تنبس بكلمة واحدة .. ولم أنبس بكلمة واحدة .. ولكنى شعرت بالدموع تنساب على خدى فأمسكت بيدها ووضعتها بين كفى وأخذت أضغط عليها ... فى صمت ..

ونظر كلانا للاخر ... وابتسمت وابتسمت ، ثم أخذنا دون شعور نقهقه بصوت عال صاف وغادرنا النادى وسرنا فى الطرقات وكلانا لا يدرى ماذا يقول للاخر .

وحين تكلمت قالت انها تريد أن تذهب ... فلم أعترض ولكنى قلت لها (الى اللقاء) ..

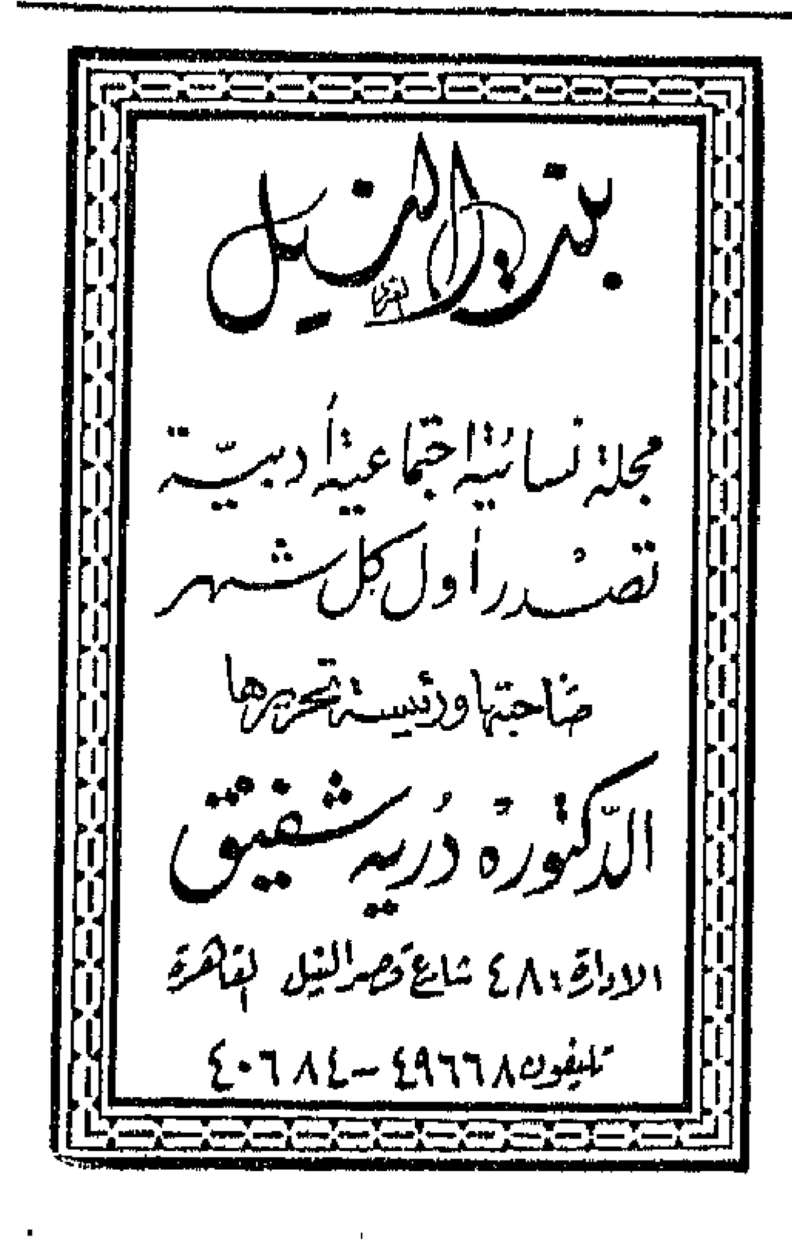
فقالت (الى اللقاء) ...

وهكذا عادت النشوى تملأ قلبى... وهكذا سرنا فى الطريق الذى كان لابد لنا من أن نسير فيه ...

ان ثريا لا زالت تزاملنى حتى الان فى حياتى ، فهى رفيقة حياتى .. زوجتى.. وأم أولادى: أحمد، وعفاف.

السيد عبد العزيز خميس





بين المنزل والشاشة

ان كواكب هوليوود يتمتعون بالشهرة حقا ... ولكنهم يدفعون لهذه الشهرة ضريبة باهظه من حياتهم.. وهذا المبدأ ينطبق على الرجال منهم والنساء على السواء .. ولكنه فى حالة النساء واضح تمام الوضوح اذ قلما تجد ممثلة واحدة تستطيع الراحة فى بيتها أو فى أى مكان آخر فعلاوة على خطابات التهديد التى تصل من آن لآخر فان هناك تشابها كبيرا بين المنزل الذى تعيش فيه والاستديو الذى تقوم فيه بأدوارها .. والدليل على ذلك الصور المنشورة على هذه الصفحة فهى كلها للنجمة ديبورا كير بعضها يمثلها وهى فى منزلها وبعضها يمثلها فى بعض الافلام التى ظهرت بها وواحدة منها تمثلها وهى فى فيلم (كوفادس) .. واذا نظرنا لهذه الصور فاننا لن نستطيع التمييز بين تلك التى أخذت فى الاستديو وهذه التى آخذت فى المنزل

وتقول ديبورا كير ان السينما تسبب لها متاعب جمة فهى لا تستطيع أن تقضى وقتا طويلا مع طفلتها ولذا فهى تستصحب طفلتها الى الاستديو لتقضى معها الاوقات بين اللقطات المختلفة كما أنها لا تستطيع تناول طعامها فى بيتها ...



النجمة السينمائية ديبورا كير تقوم بكى ملابسها

*

العزف على البيان بعد العمل



فى مكتبة المنزل مع طفلتها



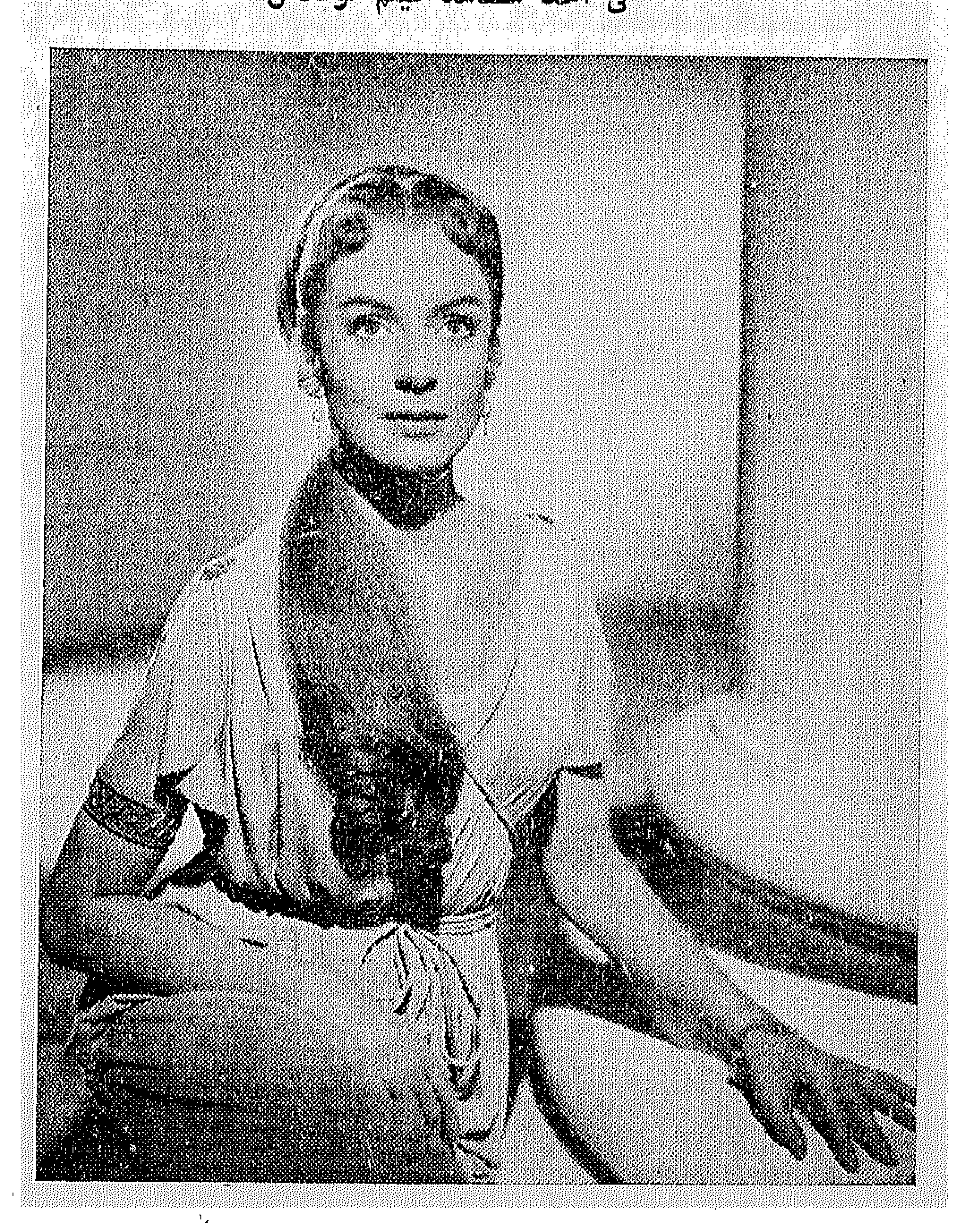
بل انهـا لا تستطيع أن تحدد لنفسها ساعات معينة للنوم فقد تكون نائمة أثـر مجهود شاق فيدق جرس التليفون باستمرار والحاح فتقوم من نومها لتجد المخرج يبلغها بعض تعـديلات على دورها الذى تقـوم به فى اليوم التالى أو تجـد من يخبرها أن موعد بدء العمل فى الاستوديو قد تغير من الساعة السابعـة صباحا الى الخامسة .. وهكذا يقلقونها من نومهـا ليبلغوها أوامر جـديدة أو أخبار أخرى . وهذا قد لا يثيرها كثيرا ولكن الـذى يثيرها فعلا هو أن تقـوم من نومها العميق لترد على التليفون لتجد شخصـا سخيفا يبدى لها اعجـابه بها .

هذه بعض المتاعب التى تقابلها النجوم فهل هنـاك من تطمع فى أن تكون نجمة على الشاشة .. لا أظن أنه لا زالت هناك من تطمع فى هذه الشهرة مادامت تحيطها بكل هذه المتاعب .

وقد بلغت هذه المتاعب بالنسبه لديبورا كير مداها حين سافرت الى روما لكى تقوم بدورهـا فى فيلم كوفادس فكان عليهـا أن تترك ابنتها فى هوليوود وكانت تسافر كل أسبوع الى هوليـوود بالطائرة لمشاهدة ابنتها وتعـود فى نفس اليوم .

ولا تقف المضايقات عنـد حد مضايقات العمل بـل تتعداها الى الناس أيضـا وزملائها ففى أثناء بقائها فى روما تلقت محادثة تليفونية تنبئها بأن ابنتها مريضة.. فانتظرت على أحر من الجمر الى نهاية الاسبوع وسافرت ولم تجد ابنتها مريضـة وكان الامر كله مجـرد مداعبة .

فى احد مشاهد فيلم كوفادس



اعتنى بقدميك

(بقية المنشور ص ١٩)

أما الصورة رقم ٤

فهي تعطينا مجموعة أخرى من الاقدام المريضة . ولعل أعجب شيء نذكره هنا هو أن الفتاة المثالية هي التي كانت أقدامها تطبع مثل هذه الآثار فى الماضى . وهذا خطأ فاحش في اعتقاد القدماء . فالفتاة الضعيفة هي التي تمشى بطريقة تعطى مثل هذه الآثار . وعلاج هذه الآثار بسيط يتلخص فى المشية المعتدلة المستقيمة .



ان أقدامنا يجب أن تنال جزءا كبيرا من عنايتنا .. يجب علينا أن نراعى تهويتها وغسلها باستمرار بالماء الساخن أو الماء البارد . ويستحسن الجمع بين الاثنين فى المرة الواحدة مع ملاحظة البدء بالماء الساخن . وعقب ذلك يجب تدليك القدمين بكريم مرطب ...

امتحان عسير

(بقية المنشور ص ١٧)

٢٢ ــ هل تحتاطين دائما وتضعين فى حقيبتك بعض مستحضرات التجميل الضرورية لك ؟

٢٣ ــ هل ينتابك الخجل اذا ذهبت الى احد المحلات وحدك لشراء حاجياتك ؟

٢٤ ــ هل تحرصين على اختيار الاوقات الملائمة لخروجك ؟

٢٥ ــ هل تحرصين على ألا تظهر ملابسك الداخلية خلال فساتينك ؟

٢٦ ــ هل تلاحظين عند شراء جواربك أن تكون ملائمة للون بشرتك ؟

٢٧ ــ هل تحرصين على أن تكون أحذيتك مريحة وبسيطة فى مظهرها ؟

٢٨ ــ هل تحرصين على جمال ركبتيك بتدليكهما ودهنهما بالكريم ؟

٢٩ ــ هل تلاحظين أن يكون الخط الخلفى لجوربك فى وسط سمانة الساق ؟

٣٠ ــ هل تقتصدين فى استعمال الحلى والجواهر اثناء خروجك ؟

امتحن معلوماتك التاريخية

الاجابة الصحيحة

١ ــ فيكتوريا
٢ ــ شاهيناز
٣ ــ احمد سوكارنو
٤ ــ خنت كاوس
٥ ــ افريقيا

نقط فوق الحروف

أشعر بأننى فى هذا العهد الجديد ، لسنا فى حاجه الى تعليم بمقدار ما نحن فى حاجة الى تربية ...

أعرف أن مثل هذا الكلام الجرىء يغضب بعض الناس لكن كلمة الحق هى التى يجب أن تقال الان ويجب أن تقال صريحة وجريئة لتكون ذات فائدة ، فنحن لم يضيعنا فى السنين الطويلة الماضية ولم يؤخر تقدمنا الا أننا كنا لا نقول كلمه الحق أو لا نستطيع أن نقولها ..

نعم نحن فى حاجة الى تربية فنية .. فاننا نقول الان اننا فى حاجة الى (تربيه) جمهور الفن تربية توافق تقاليد الفن وأصوله .

لقد أخذنا على الفنانين تقصيرهم وأخذنا عليهم هروبهم من العمل وتكاسلهم فيه ، ولكن عندنا أيضا كلام يقال للجمهور المشاهد ، لا للفنانين .

هل يمكن أن يتصور أحد أن أسرة محترمة تدخل دار الاوبرا الملكية ، ومعها (عشوة سمك) تأكله (بالهنا والشفا) وتمسح أيديها الكريمة فى قطيفة المقاعد الحمراء ؟!

هل يمكن أن يتصور أحد أيضا أن طلاب الجامعات العقلاء ، يدخلون الاوبرا ومعهم مشارط حلاقة ... يقطعون بها قطيفة المقاعد لانها تصلح جيدا فى تلميع الاحذية ؟؟!

هل يمكن أن يتصور أحد كذلك أن سجاجيد الممرات فى دور المسارح والسينما تشوهها آثار أعقاب السجاير التى تحرقها ، لان الجمهور الكريم لا يريد أن يكلف خاطره أن يمد يده قليلا الى مطفأة السجاير ليلقى فيها بالاعقاب ، ويفضل على هذا النظام فوضى القاء الاعقاب

هل يمكن أن نتصور كذلك أن الجمهور الكريم لم يزل يجهل أن : (قزقزة) اللب والسودانى عيب كبير ، فى المسرح والسينما

هذه الاشياء وأشياء مثلها كثيرة ... يلزم أن يلفت النظر اليها ، وأن يكون الجمهور صاحب ذوق يشرف بلاده بين بلاد الناس .

فمن المسئول ؟ من المسئول عن هذه التربية الشعبية ؟ أنطلب كل شىء من الحكومة ؟ ليست هذه وظيفتها ، انها وظيفة البيت ، وظيفه سيدات البيوت اللاتى يلزم أن يعلمن أبناءهن وبناتهن تقاليد هذا الذوق الفنى ...

والذى يبقى بعد واجب سيدة البيت ، نطالب به مؤلفينا الفنيين فى كتاباتهم فانه يمكن أن يعالج بعبارات ساخرة فى التمثيليات وفى السينما وفى الاذاعة .

نعم ، اننا نريد شعبا صاحب ذوق نظيف ، ولن يكون هذا بتعليمه فقط ، لكنه يكون بتربيته قبل كل شىء ...

الظاهر أن مدعى الفن يحسبون أن تطهير الفن معناه أن كل حاقد منهم لفشله فى حياته أو لعجزه عن الظهور ، يستطيع أن ينتهز الفرصة للايقاع بمن يريد الايقاع بهم من الناس!



شـــادية

صوت كحلم العذارى ! فى اغنيات رقيقة كنسمات الربيع ! وفى تمثيل كأنه الطبيعة ذاتها ! لكن حذار أن تحسب نفسك شيئا بجانبها ... ان لها عقلا جبارا وان كيدها لعظيم

والظاهر أنهم يحسبون أيضا أن التطهير هو فرصة الانتقام لانفسهم فى مسائل شخصية بحتة ، يريدون أن يثأروا فيها الان من غيرهم ، بدعوى أنهم يعملون لنهضة الفن الذى ابتلى بهم .

فهذا أحدهم لم يجد المكان الذى كان يطمع فيه فى المستوى الفنى ، وهذا آخر كان يريد سلفة لم يجدها ، وهذا ثالث وهذا رابع كلهم طلاب منافع شخصية ومطامع ذاتية ينتهزون الان فرصة التطهير فى محيط المسرح والسينما والموسيقى بصفة خاصة وفى مختلف الفنون الجميلة بصفه عامة ، ويحاولون الايقاع ببعض الفنانين الكبار لا لسبب حقيقى غير الحقد الشخصى والمصالح الذاتية .

ليس هذا هو الاصلاح الذى نريده ، وليس هذا هو التطهير الذى ننتظره ، ان التطهير يلزم أن يكون من هؤلاء أنفسهم الذين يجعلون مصالحهم الشخصية فى الماضى والحاضر هى ميزان تقديرهم للناس ولجهود الفنانين .

ولعل من المفيد أن نقترح على المسئولين تحقيقا للغرض السامى من التطهير ، أن تؤلف لجنة من المسئولين أو من بعض المحايدين المتصلين بالفنون ، تكون مهمتها اجراء هذا التطهير وتدعيم الفنون الجميلة بنظرة محايدة عادلة وباجراءات وأساليب محايدة

ان الغرض من التطهير هو القضاء على العناصر الفاسدة ، لتكوين البلاد تكوينا جديدا صالحا قويا . وحرام أن تضيع قيمة هذا العمل القومى الجميل بألاعيب الصغار من المنتمين الى الفن زورا وبهتانا ، أو بحقد الناقمين من أصحاب المصالح الذاتية .

يوسف فهمى

الوجوه المعبرة

ان الانسان فى حياته الخاصة تقابله حوادث مختلفة ينفعل بسببها سواء أكان فرحا أوحزنا أوأى انفعال اخر .. ولا يمكن بسهولة أن تطلب من أى انسان أن يحزن بدون سبب أو يفرح لأى سبب ..

ولكن الامر مع نجوم السينما يختلف كثيرا ... فالمخرج يريد منها أن تغير معالم وجهها فى كل لحظة ، فهو يريد منها أن تضحك أو يبدو على وجهها علائم الدهشة أو تبكى الى غير ذلك من تعبيرات الوجه .

ونحن ننشر على هذه الصفحة بعض صور مختلفة كل منها يعبر عن معنى معين للنجمة جين بيترز نجمة شركة فوكس كما تبدو فى فيلم « ملكة البحار السبعة » الذى تقوم فيه بدور القرصان مع دبراباجيت .

وبهذ المناسبة نذكر انه من المتبع اذا أراد المخرج أن تسيل دموع الممثل فانه يصنع خليطا من الجليسرين والماء ويضع بعض هذا الخليط على وجنة الممثل أو الممثلة فتبدو كالدموع ، ولكن عند قيامها بدورها فى هذا الفيلم بالذات احتاج الامر أن تبكى ولم ينبهها أحد الى ذلك الا فى لحظة كانت تغرق فيها ضاحكة لنكتة سمعتها ولشدة دهشة الحاضرين وجدوا أنها سرعان ما أجهشت بالبكاء وجرت الدموع طبيعية على وجنتيها مما أثار دهشة الحاضرين جميعا .

فهل تستطيعين ياسيدتى أن تغيرى تعبير وجهك بسهولة وهل تستطيعين معرفة معنى التعبير المرتسم على وجه هذه الممثلة ، حاولى أن تقرئى التعابير بنفسك على وجهها قبل أن تقرئى ما كتب تحتها

دهشة ومفاجأة

اغراء وتحدى







استحسان ساذج — رزانة وكبرياء





م. حمدى بطنطا :

يقول الدكتور محمد رضوان قناوى اخصائى الامراض الباطنية أن لا خطر على حياة المصاب بهذا المرض الذى هو عبارة عن تمدد بأوردة الحبل المنوى والعلاج يكون بلبس كيس رافع يشترى من الصيدلية ويجوز عمل عملية جراحية لازالتها بكل أمان



أ. على الشايب :

السؤال الاول : يجب عليك اختيار ما يلائم شخصيتك وميولك وكل العلوم ضرورية للفتاة من الناحية الاجتماعية ولكن هناك علوم مفضلة بالطبع . اما بخصوص السؤال الثانى فيقول الدكتور محمد رضوان قناوى اخصائى الامراض الباطنية والقلب ان هذه اعراض رتكاريا وينصح بأخذ حبوب Benadryl تحضير شركة بارك ديفس حبة بعد الاكل ثلاث مرات فى اليوم مع أخذ حقن كالسيوم رودكسون فى الوريد يوميا لمدة عشرة أيام مع الامتناع عن تناول البيض والاسماك والالبان ومستخرجاتها والشوكولاته والكاكاو والموز

القارئة ع. سيزوستريس :

يقول الدكتور محمد فخر الدين عبد الجواد كبير أطباء اسنان القوات الجوية : ١) ان العادة الشهرية تأتى بانتظام وبحالة طبيعية أولا ... فان لم يكن الامر كذلك فاعرضى نفسك على أخصائى أمراض النساء لعلاج هذه الحالة ٢) لا مانع من الاستمرار فى العلاج الذى وصفه لك طبيب الاسنان لمدة شهرين ولا تقتصرى على تنفيذه أثناء وجود العادة الشهرية فقط ٣) اذا لاحظت وجود رواسب جيرية صفراء أو سوداء على الاسنان تحت حافة اللثة فاعرضى نفسك مرة اخرى على طبيب الاسنان ليتولى أزالتها ٤) توجد حقن مقوية للثة . ولكن قد لا تكون حالتك تتطلبها ٥) مرض البيوريا المتعارف عليه له علاج فى ادواره الاولى أما فى ادواره الاخيرة فلا علاج له الا الخلع

بريد الجمال

يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى اخصائى ومدرس الامراض الجلدية بالقصر العينى

القارئة ر.ع.ه :

١) العلاج الموضعى يقوم بقسط احيانا ولكنه قد يحتاج الى تتمة العلاج بالكهرباء وهذه تساعد على تقوية بويصلات الشعر وتساعد فى احداث التأثير الذى يعمله العلاج الموضعى ٢) بلغنا شكرك للدكتور الحفناوى

د.ب. بورسعيد :

ارجعى الى مقال الدكتور الحفناوى الخاص بالشعر أما بخصوص النمش فهو استعداد فى جلدك بشكل حساسية لاشعة الشمس وهذا النمش هو عبارة عن خلايا متجمعة تحوى (الميلانين) الذى يلون البشرة ويتجمع للدفاع عن البشرة عند التعرض للشمس ولعلاجه يجب استعمال كريمات تزيل الطبقة السطحية من البشرة بما فيها من (ميلانيه) وان تعذر ذلك فهناك الاشعة الباردة وهى اجدى من الكريمات ولكن يجب أن تعلمى أن النمش قابل للرجوع اذا لم تحتاطى بتجنب اشعة الشمس او باستعمال كريمات تقيك شر الشمس

ه. ب. مصر الجديدة :

معظم الامراض التى تصيب الشعر هى نفسها غالبا التى تصيب الاظافر وان شكواك من شعر رموشك واظافرك فى وقت واحد يدعوك الى أن تعرضى نفسك على أخصائى لاكتشاف السبب فالاسباب كثيرة منها نقص الفيتامينات والكلسيوم والامراض الفطرية والالتهابات الدهنية وعلى العموم يمكنك استعمال مرهم اكسيد الزئبق الاصفر للرموش وهو يباع فى انبوبة صغيرة خاصة للعين

الانسة أ.ز. الاسكندرية :

استعملى اقراص كالسيبرونات سندوز قرص ثلاث مرات فى اليوم بعد الاكل ولا تأكلى بعد الساعة السابعة مساء وأمتنعى عن قراءة الروايات المثيرة أو مشاهدتها قبل النوم وأكثرى من الفيتامينات التى توجد بكثرة فى الفاكهة والخضروات الطازجة

سيدة قارئة :

استعملى مقويات عامة فهى تفيد شعرك واستعملى دهان بترول هاهن مرة او مرتين فى اليوم

الحائرة ب.ع : :

ثقى فى نفسك دائما واستعملى مهدئات للاعصاب مثل كالسيبرونات أو بلادونال واستعملى لشعرك بترول هاهن

أمل رضوان :

استعملى صابون كبريت لغسيل الوجه عدة مرات فى اليوم وضعى بودرة التلك على وجهك طول الوقت الذى تمكثينه فى البيت بقدر الامكان فهى تمتص الدهن وقللى من الدهنيات والنشويات والحوادق والحريفات واذا لم تتحسن حالتك بعد ذلك فاعرضى نفسك على الدكتور الحفناوى وسيصف لك كريما خاصا يلائم بشرتك

أ.ف فجالة مصر :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد

انسة ف. حسين فهمى :

هذه البثور التى تظهر فى ذراعك ان كانت فى فصل الصيف تكون نتيجة دمامل فى غدد العرق وان كانت تظهر طيلة العام فتكون التهابات صديدية فى الغدد الدهنية وفى كلتا الحالتين تظهر بقع سوداء ولـذا يمكنك استعمال مراهم مطهرة حسب مصدر الدمامل اما البقع فستزول بمضى الوقت ويمكنك ازالتها عند الاخصائى

سونيا بالمنيا :

لابد من فحص الاظافر قبل وصف اى دهان او علاج

ل.م.ع ميت غمر :

١) لابد من فحص الاظافر أولا ٢) استعملى مقويات عامة فحالتك هذه ناتجة عن ضعف ٣) ان زميلاتك لا يكرهنك ولكن هذا مجرد وهم فمارسى الالعاب الرياضية واندمجى معهم فى كل عمل يقمن به على قدر استطاعتك ولا تبقى منفردة ابدا

مدرسة ببنى سويف :

الزرقة تنتج من ضعف عام أو امساك او اجهاد تناسلى فعالجى اى سبب من هذه الاسباب تزول الزرقة

ع.أ. انسة مشتركة :

لازالة السمرة من بشرتك اغسلى وجهك بماء الورد واستعملى الكريم الاتى مرتين فى اليوم : ملعقة كبيرة لبن زبادى مربوب بقشدته + ملعقة صغيرة مسحوق لوز + نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون

احدى القارئات بالدقى :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد الصماء فظهور الشعر فى المرأة فى الاماكن التى غير مفروض ظهوره فيها يدل على اضطراب فى افرازات الغدد

س.م.ج القاهرة :

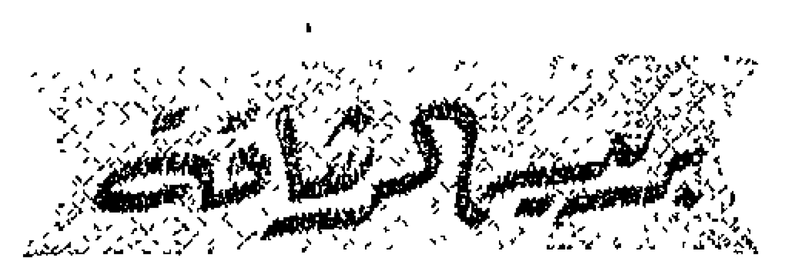
ارجعى الى مقال الشعر للدكتور الحفناوى الذى سبق نشره فى عدد سابق من بنت النيل

م.ا. السويس :

١) تكاليف علاجك فى معهد التجميل ليست غالية وهى معقولة جدا ويمكنهم عمل علاج مبدئى مع اعطائك بعض الكريمات تستعملينها بنفسك بعد ذلك تكملة للعلاج ٢) جونو لا يقوم بالتفصيل ولكن يقوم بعمل باترونات فقط أما اذا اردت التفصيل فاتصلى بميشو ١٥ شارع فؤاد الاول وهو يقدم لك كل التسهيلات الممكنة واذكرى له أنك من قارئات بنت النيل

نهاد شكيب بالهرم :

١) اتصلي بالدكتور على نصحى جراح الاسنان فوق راديو كريستال بشارع عبد العزيز أمام عمر أفندى ٢) اتصلي بالدكتور حسن الحفناوى ٢٤ شارع البستان أمام وزارة الاوقاف أو بمعهد التجميل العلمي ٣٧ شارع عبد الخالق ثروت وسيدلونك على الطريق



تجيب على هذا البريد اخصائية المساج من لندن المشرفة على معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك

المتألمة الحزينة :

مارسى الألعاب الرياضية بكثرة فهي ستقوى دورتك الدموية وستشغلك حتما وامتنعي عن قراءة الروايات الغرامية او مشاهدتها أو أو مجالسة صديقات يكثرن التحدث عن العلاقات الجنسية ولا تفكرى فيما تفكرين فيه أما بخصوص البدانة فانه يلزمك تمرينات رياضية خاصة وبعض المساج فاتصلي باخصائية معهد السيدات الرياضى وسترشدك الى كل ما يفيد حالتك

المخلصة ب.م :

يمكن علاج اخيك بتنظيم الغذاء مع التقليل من الدهنيات والنشويات مع عمل مساج لهذا الجزء من جسمه ولولا أن معهد السيدات الرياضى غير مصرح بدخول الرجال فيه لنصحتك بعمل المساج هناك ولكن على العموم يمكنك أن تعرفى بنفسك طريقة المساج من اخصائية المعهد ويمكنك بعدها أن تعلمي اخاك بعض مبادئها

ش.ح.ح. كوبرى القبة :

١) اتصلي باخصائية معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك خلف محطة شل لعلاج سمنتك ٢) نظمى غذاءك واقلعى عن النشويات والدهنيات والخوادق والحريفات ٣) تغير لون الاصابع في الشتاء ناتج عن ضعف في دورة الدم في هذه الاصابع فمارسى عدة تمرينات لتقوية دورتك الدموية

الانسة س.م :

مارسى التمرينات الرياضية التى تظهر فى بنت النيل ولا داعى للذهاب للمعهد بل اعرضى نفسك على اخصائى في الغدد قبل كل شيء فكثيرا ما تكون هذه ناتجة عن اضطراب في الغدد الصماء أو أى غدة أخرى وبعلاجها ينتهى كل شيء

ن.م. الزمالك :

اكتبى رسالة توضحين فيها حالتك كاملة وارسليها الى اخصائية معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك او اتصلى بها شخصيا

د. عبد الحليم شبرا مصر :

لا يمكن وضع انظام الاكل الا بعد معرفة مقاسات الجسم كاملة ولا يجوز القيام بأى تمرينات بل يجب أن تكون هناك تمرينات خاصة كل منها يفيد جزءا من الجسم وهذه يجب أن يصفها اخصائى . أما بخصوص دراسات بنت النيل فاتصلي باتحاد بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل

حائرة فى القاهرة ص.س.ح :

تقول اخصائية المساج بمعهد السيدات الرياضى أن السمنة عموما يلزمها ثلاثة أشياء : نظام معين للاكل وتمرينات رياضية وتدليك لبعض المواضع ولما كان الطبيب قد حرم عليك التمرينات الرياضية فليس أقل من اتباع نظام معين فى الاكل يجب أن تراعى فيه حالتك الصحية أولا ثم مقاييس جسمك والاكثر أهمية فى حالتك هذه هو المساج فلابد من تدليك هذه المواضع من جسمك عدة مرات بنظام يتفق مع طبيعة هذه السمنة

ع.ع. الاسكندرية :

ان حالتك ليست من اختصاص معهد السيدات بل هى حالة نفسية فاعرضى نفسك على اخصائى فى الاعصاب أو طبيب نفسانى ثم اتصلي بمعهد السيدات على عنوانه بالقاهرة وسترسل لك اخصائية المعهد بعض التمرينات التى تفيدك وأسماء بعض الكتب النافعة

م.م القاهرة :

تقول اخصائية معهد السيدات أن الامر ليس مجرد سمنة فحسب تصبحين بعدها أضحوكة فى عين الناس ولكن يجب أن تكون سمنتك نتيجة قوة عضلات جسمك لا مجرد شحم يتراكم على الاجزاء المختلفة منه فلابد من معرفة سنك بالضبط ومقاسات جسمك ووزنك وبعد ذلك يمكن أن نشير عليك بالطريق الذى تسلكينه وذلك وفقا للمقاييس الخاصة بالجمال

الطالبة ح.م :

ملح أندروس والاملاح الفوارة عموما فائدتها تنحصر فى هضم الطعام فقط وازالة الامساك ولا دخل لها بالطبع فى ازالة السمنة اما عن ازالة السمنة فارجعى الى ما كتبناه للقارئة (حائرة فى القاهرة)

الانسة ث. :

اقلعى عن هذه الاغذية التى تتناولينها نهائيا وقللى من الملح فى طعامك وزاولى التمرينات الرياضية أما حالتك الثانية فيلزمها حمامات بخار فى فترات مختلفة فهى مفيدة لك جدا أما بخصوص اعصابك فانها حالة نفسية وعلى العموم فيمكنك بارشادات اخصائية المعهد أن تتغلبى على هذا كله فارسلى خطابا لها أو اتصلى بها بنفسك

بريد القارئات

اليائسة م.م الاسكندرية :

لقد اجرمت فى حق نفسك واهلك واظن انه من الملائم ان تفكرى فى موضوعك على هذا الاساس مع عدم القاء التبعة على «المدرس» وحده فانت مسئولة مثله تماما . واحسن طريقة لحل مشكلتك هى مصارحة والدتك بالامر لتتدبره معك . وبعد ذلك سيكون الحل سهلا .

رجاء المشتركة بمنوف :

ثمن العدد من سنة ١٩٥٠ مبلغ ٢٠٠ مليم ، اما ثمنه من سنة ١٩٥١ فهو ١٠٠ مليم

ف.ب بطنطا :

شكرا جزيلا على ملاحظاتك القيمة ونرجو مخلصين أن نعمل على ارضاء القارئات جميعا وهن كما تعلمين على اذواق مختلفة اما عن تأثيث المنزل فسبق ان نشرنا سلسلة تكلمنا فيها عن كل غرفة من غرف المنزل ونأسف اخيرا لعدم تلبية طلبك فيما يختص بأعداد بنت النيل كلها فقد نفدت عن آخرها

مكى حبيب النعيمى ـ العراق :

شكرا جزيلا على قصيدتكم الجميلة ونرجو أن تتاح لنا الفرصة قريبا لنشرها كلها او بعض مقتطفات منها

س. ملاك ـ بغداد بالعراق :

نشكرك على اعجابك بالمجلة ، واما بخصوص الاشتراك فيكون بالبريد بعنوان المجلة ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة وقيمته عن السنة مائة قرش مصرى

السيدة أ. فؤاد جيزة :

حولنا مشكلتك الى مكتب العمل باتحاد بنت النيل فى نفس عنوان المجلة وسنبذل جهدنا لتحقيق رغبتك الشريفة

م. الشحات ريان ـ ميت بره :

حولنا مشكلتك الى مكتب العمل وسنقوم بتوفير العمل اللائق بكم وبظروفكم قريبا باذن الله

ف. زكى :

هذه الدراسات لكل من ترغب الالتحاق بها . وقيمة المصروفات سيعلن عنها قريبا . ومن الممكن التخصص فى علم واحد . وسيعلن عن قيمة المصروفات لكل علم على حدة اما عن المواعيد فستنتظم قريبا

انسة ع.ع. محمد ـ القاهرة :

نحن نقدر ظروفك وسنحاول جهدنا ان نحقق طلبك فى أقرب فرصة ممكنة عن طريق مكتب عمل بنت النيل

م.م ابو الذهب القاهرة :

يؤسفنا عدم اجابة طلبك فى الحال وسنحاول ذلك فى أقرب فرصة وسنخطرك

ع. السيد بسيونى ـ المنصورة :

نرجو من الانسة ارسال خطاب الى ادارة الشئون العامة بعنوان وزارة الحربية والبحرية بالقاهرة

المخلصة ف. عثمان :

وصلتنا رسالتك القيمة وقد درسنا كل ما بها من اراء مفيدة وسنحاول جهدنا تحقيق ما بها عن طريق لفت نظر المسئولين . وفقنا الله واياك على فعل ما فيه خير مصرنا العزيزة .

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية



أنت رشيقة
وأنيقة، وكذلك يجب
أن يكون منزلك ...
الشيء الوحيد الذى
يهب منزلك النظافة
والأناقة، هو شل بوتاجاز

شل
بوتاجاز

